"ลูกรักพ่อ"



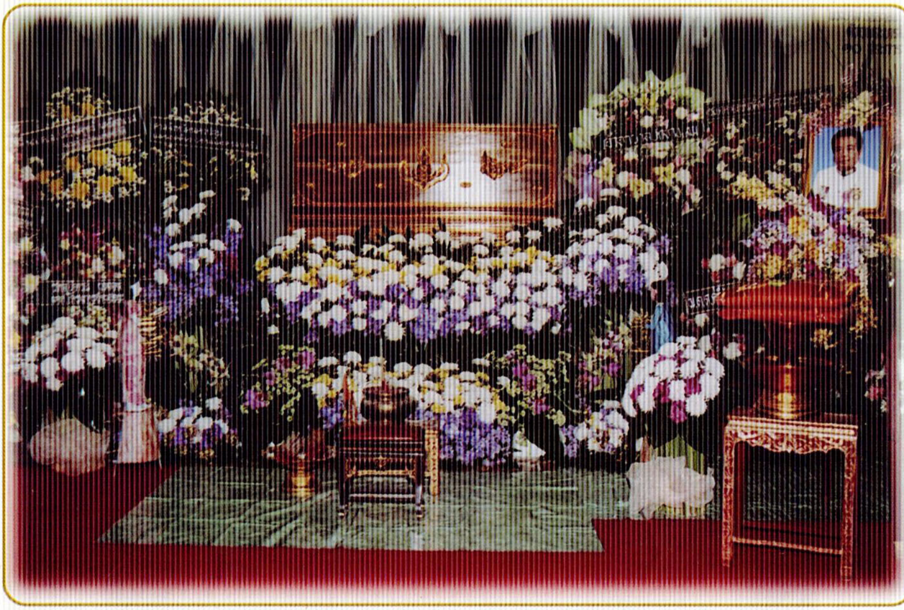


คุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย

ชาตะ ๙ มิถุนายน ๒๔๗๑

มรณะ ๒๕ มกราคม ๒๕๔๙

สิริรวมอายุ ๗๘ ปี



ที่ระลึกงานพระราชทานเพลิงศพ

(เป็นกรณีพิเศษ)

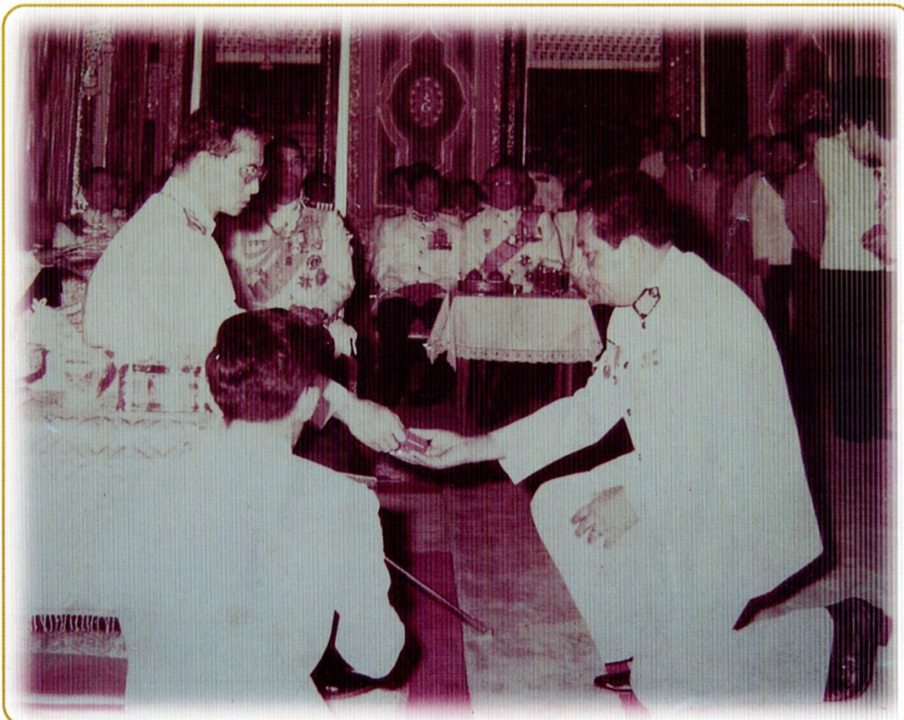
คุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย

ณ เมรุวัดห้วยจระเข้

ตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๙

เวลา ๑๖.๐๐ น.



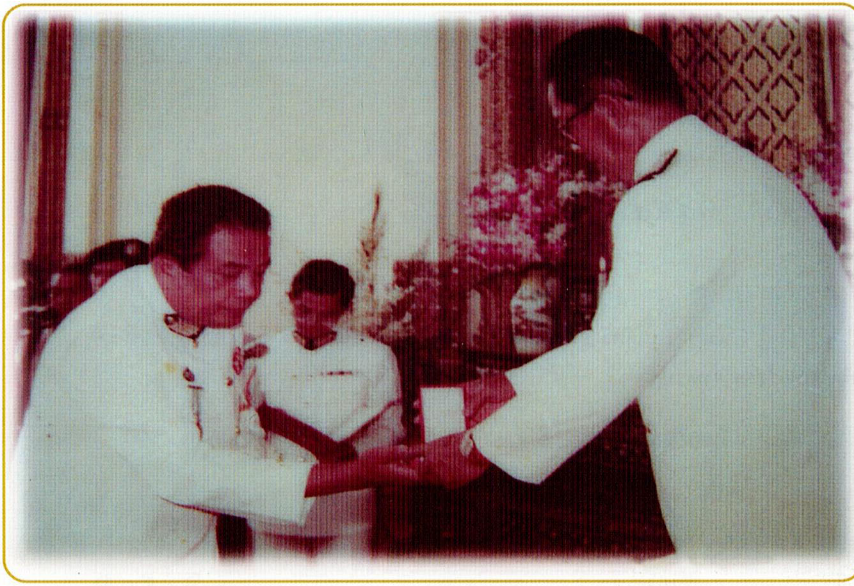
รับพระราชทานเข็มพระปรมาภิไธยย่อ จ.ป.ร.

ณ พระอุโบสถวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม พ.ศ. ๒๕๒๒

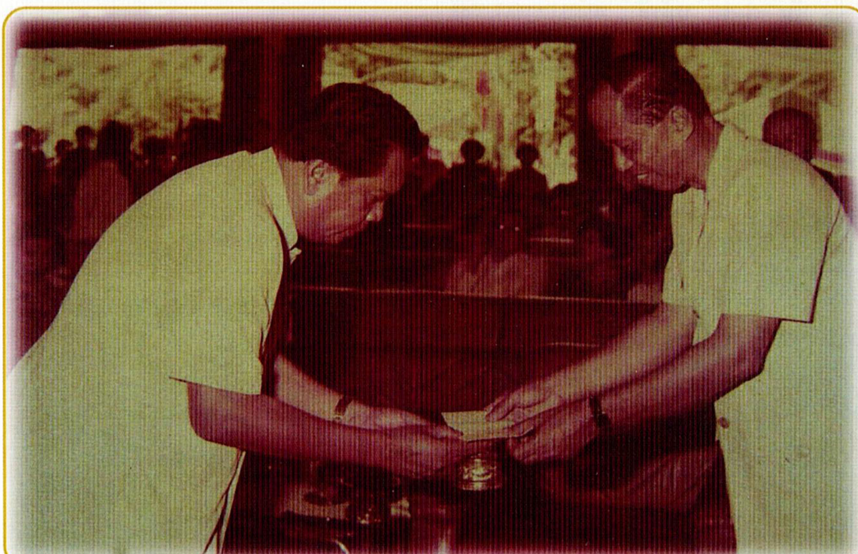


รับพระราชทานเหรียญที่ระลึกจากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช

เนื่องในวันลูกเสือชาวบ้าน รุ่น ๕๐๗/๕ พ.ศ. ๒๕๑๕



พิธีรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ จากพลเอก เกรียงศักดิ์ ชะมะนันท์
จากมูลนิธิบรมราชานุสรณ์ พ.ศ. ๒๕๒๗



พิธีมอบเงินสร้างอุโบสถ
วัดลาดปลาเค้า อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พ.ศ. ๒๕๒๗

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๗๔๕๔ สำนักพระราชวัง

๑๔ มีนาคม ๒๕๔๙

พระราชทานเพลิงศพ พลทหาร จงเจริญ แตงจุ้ย เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดห้วยจระเข้ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

<u>**วันอาทิตย์ที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๔๙**</u> เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

กนกพรรณ/พิมพ์/[illegible]/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พลทหาร จงเจริญ แตงจุ้ย เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานเพลิงศพ นายจงเจริญ แตงจุ้ย ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้า ล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของนายจงเจริญ แตงจุ้ย ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปราบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศอันสูงสุดในวารสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็นบุตร ธิดา และหลาน ๆ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาส กราบถวายบังคมแทบเบื้องยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพศิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้าคณะบุตร ธิดา
ครอบครัว แตงจุ้ย

จากผู้รวบรวม

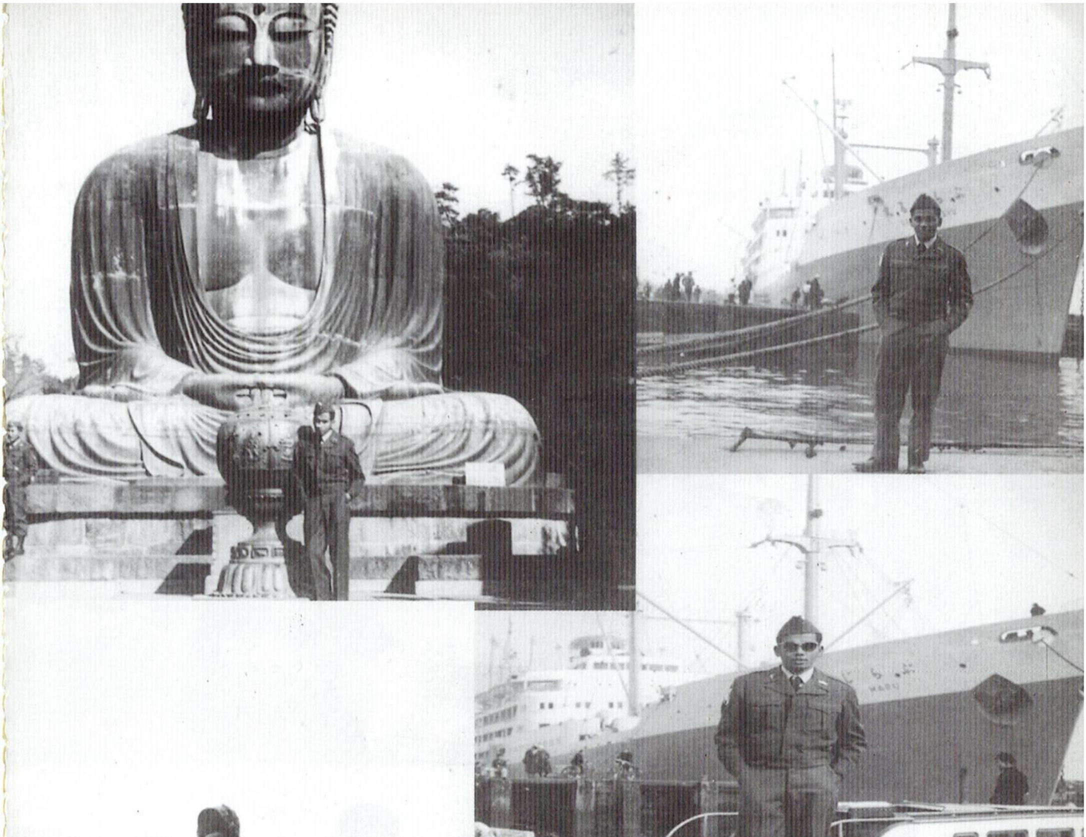
หนังสือเล่มนี้เป็นอนุสรณ์และเป็นตัวแทนการเดินทางของชีวิตของคุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย เพราะการดำเนินชีวิตของพ่อมีเป้าหมาย มีความรัก ความอดทน และความเสียสละ โดยยึดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นองค์ประกอบสำคัญ

เปรียบประหนึ่งถึงการเดินทางนั้น หากเรามุ่งหน้าตรงไปยังเป้าหมายโดยไม่เหลือบแลสิ่งต่าง ๆ เราอาจไม่สังเกตเห็นความงามสองข้างทาง ไม่รู้สึกถึงความอบอุ่นของแสงอาทิตย์ยามเช้า - เย็น ไม่เห็นความน่ารักของดอกหญ้าเล็ก ๆ ที่หลบเร้นอยู่ในขุนเขาอันกว้างใหญ่ และไม่แม้แต่การรับรู้ในคุณความดีของสายลมเย็นๆที่ทำให้เรารู้สึกสบายแต่มองไม่เห็น

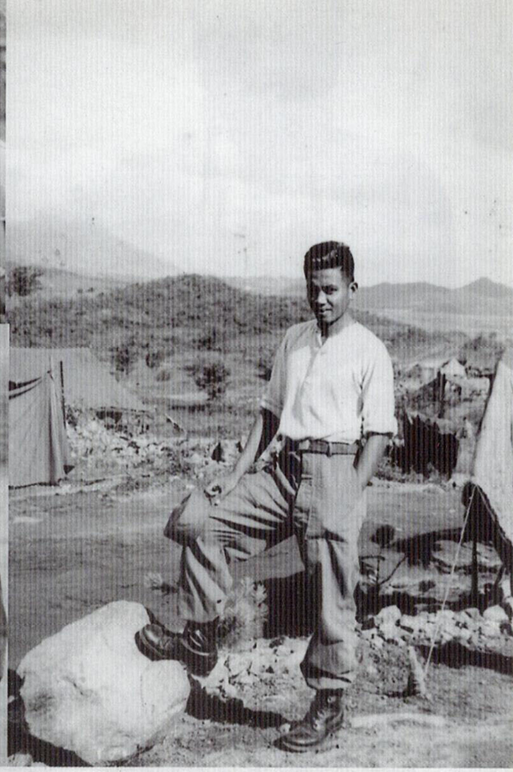
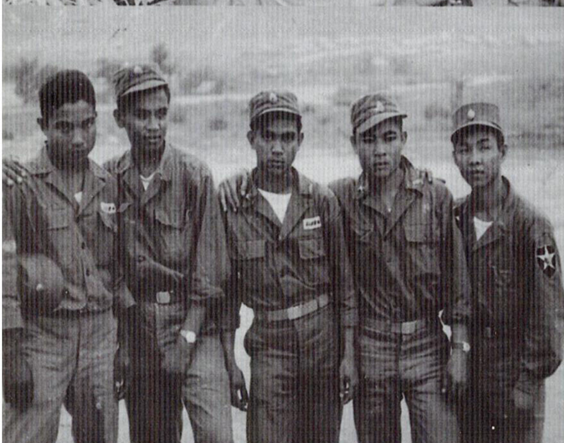
หนังสือเล่มนี้ก็เช่นกัน นอกจากเป้าหมายเพื่อยกย่องเชิดชูและระลึกถึงพระคุณของพ่ออันเป็นที่รักยิ่งของลูกแล้ว ผู้จัดทำยังได้รวบรวมและคัดสรรเรื่องราว แง่คิดและสารประโยชน์ต่าง ๆ เช่น นาฬิกาชีวิต น้ำสมุนไพร และโภชนาการเพื่อการดูแลสุขภาพ ฯลฯ มานำเสนอแก่ผู้ถือหนังสือเล่มนี้ ให้ได้เก็บเกี่ยวไปพร้อมกัน

หากคุณงามความดี ความซาบซึ้ง และประกายความคิดสร้างสรรค์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นเพราะหนังสือเล่มนี้ ขอจงเป็นแรงกุศลที่เกื้อหนุนและเป็นสื่อนำทางให้พ่อได้พบกับความสุขอันร่มเย็นตลอดชั่วนิรันดร

ด้วยความเคารพ
จาก ลูกผู้จัดทำ



ภาพสมัยพ่อไปรบที่สงครามเกาหลี พ.ศ. ๒๔๙๕


ภาพถ่ายคุณพ่อและเพื่อนสมัยที่ไปรบที่เกาหลี

ประวัติ
คุณพ่อ จงเจริญ แตงจุ้ย

กำเนิด

คุณพ่อ จงเจริญ แตงจุ้ย เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ ๙ มิถุนายน ๒๔๗๑ เกิดที่ หมู่ ๕ บ้านดอนเสาเกียด ตำบลบางแขม อำเภอ เมือง จังหวัด นครปฐม

ครอบครัวของพ่อ

คุณพ่อ จงเจริญ แตงจุ้ย เป็นบุตรของผู้ใหญ่บ้านชื่อปู่อ้น - คุณย่าแฉ่ง แตงจุ้ย มีพี่น้องทั้งหมด ๕ คน คนแรก คุณพ่อ จงเจริญ แตงจุ้ย คนที่สอง พระจรัญ เขมจาโร (ถึงแก่กรรม) คนที่สาม นางบุญช่วย แตงจุ้ย (รุ่งสว่าง) (ถึงแก่กรรม) คนที่สี่ นายบุญชู แตงจุ้ย คนที่ห้า นายชั้น แตงจุ้ย (ถึงแก่กรรม)

ชีวิตเยาว์วัย

คุณพ่อเจริญ แตงจุ้ย ช่วย พ่อ - แม่ ทำนาตั้งแต่เด็กๆและเมื่อถึงวัยเรียนได้เข้าเรียนที่โรงเรียน วัดบางแขม จนกระทั่งจบชั้นประถมปีที่ ๖ และเข้ามาเรียนที่จังหวัดคือ โรงเรียนพระปฐม แต่ด้วยระยะทางไกลวันหนึ่งๆ ต้องเดินทางถึง ๓๐ กิโลเมตรในสมัยนั้นการเดินทางไม่สะดวก ต้องนั่งเรือมาถึงวัดแล้ว ขึ้นรถมาตลาดแล้วต่อรถไปโรงเรียน เป็นเช่นนี้จึงทำให้เสียโอกาสในการเรียนประกอบกับปู่ไม่มีคนช่วยทำนา คุณพ่อจึงตัดสินใจหยุดเรียนและมาช่วยปู่ทำนา จนกระทั่งอายุย่างเข้า 20 ปี จึงได้บวชเรียนให้คุณพ่อ - คุณแม่ ณ วัดบางแขม อ.เมือง จ.นครปฐม พออายุ 21 ปีก็เข้ารับราชการเป็นทหารเกณฑ์

ชีวิตสมรส

ชีวิตสมรสของพ่อไม่ราบรื่นนัก เมื่อออกจากราชการทหารย่าได้สนับสนุนให้พ่อได้สมรสกับคุณแม่พวงเงิน แตงจุ้ย มีบุตรด้วยกัน 4 คน คนแรกนายจำนงค์ แตงจุ้ย คนที่สอง นางกาญจนา เทียมเท่า คนที่สาม พันตำรวจโท ชำนาญ แตงจุ้ย คนที่สี่ นายอำนาจ แตงจุ้ย ต่อมาเกิดสงครามเอเชียบูรพาหรือสงครามเกาหลี คุณพ่อจงเจริญ จึงได้กลับไปรับใช้ชาติอีกครั้ง โดยไปร่วมรบในสงครามเกาหลีด้วย และเมื่อเสร็จสิ้นสงครามได้ออกจากราชการทหารมาทำการค้าโดยย่าได้สนับสนุนให้วิ่งรถสิบล้อบรรทุกหิน-ทราย ระหว่างนั้นได้พบและอยู่กับคุณแม่ยิ้ม แตงจุ้ย มีบุตรด้วยกัน 1 คน คือ นายจันทร์ แตงจุ้ย และขยายกิจการมาเป็นรถโดยสารร่วมกับบริษัทยานยนต์ ขนส่งสายสั้นได้ 1 คันจึงแยกทางกัน

ต่อมาพ่อได้ขับรถโดยสารของพ่อเองร่วมกับบริษัทยานยนต์ขนส่ง และมาพบรักกับคุณแม่วิไล แตงจุ้ย (ถึงแก่กรรม) จึงตัดสินใจมาอยู่กินด้วยกัน และจดทะเบียนแต่งงานพร้อมย้ายมาเช่าบ้านอยู่ที่ ถนนรถม้า อำเภอ เมือง จังหวัดนครปฐม มีบุตรด้วยกัน 5 คน คนแรก พ.ต.ท.ครรชิต แตงจุ้ย คนที่สอง นางเอื้องฟ้า แตงจุ้ย (สุวรรณเกษการ) คนที่สาม นางธัญญลักษณ์ แตงจุ้ย คนที่สี่ พ.ต.ท.คมสัน แตงจุ้ย คนที่ห้า นางสาวนภสร แตงจุ้ย และช่วยกันทำมาหากิน เปลี่ยนมาทำธุรกิจรถสายยาว 63 กรุงเทพฯ - ภูเก็ต และนำตู้เพลงและตู้ไฟฟ้าออกงานวัด หารายได้ทุกอย่างที่เป็นอาชีพสุจริต ต่อมาได้เปลี่ยนจากรถโดยสารจากสาย 63 กรุงเทพฯ - ภูเก็ต มาทำรถโดยสารสาย 83 กรุงเทพฯ - นครปฐม โดยคุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย นั้นดำรงตำแหน่งเป็นประธาน กลุ่มรถ 83 และด้วยความเป็นคนที่มีมานะอดทน ขยัน นอนดึกตื่นเช้า ไม่เคยละทิ้งการงาน และทำงานหนัก จนกระทั่งมีฐานะมั่นคงขึ้นจึงได้ย้ายที่อยู่ไปสร้างบ้านใหม่ เมื่อ

ประมาณปีพ.ศ.2515 ที่ตำบลธรรมศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นที่อยู่ปัจจุบันและมีเวลามากขึ้น จึง ***สอนกับลูกทุก ๆคนให้ยึดถือว่า***ให้มีความขยัน อดออม สุจริตซื่อตรง และที่สำคัญให้ยึดศิล 5 เป็นหลักประจำใจและรักษาไว้ให้ได้ เมื่อรักษาได้แล้วจึงเจริญภาวนา ในลักษณะนั่งสมาธิหรือเดินจงกลม เพื่อให้เกิดปัญญาและเมื่อมีปัญญาแล้วก็เอาไปใช้เป็นหลักในชีวิตประจำวัน และควรให้ บริจาคหรือทำบุญเพื่อให้เกิดบุญ กุศลและบารมี แต่ถ้าไม่รู้จักรักษาศิลทำบุญไปก็ไม่มีประโยชน์

ชีวิตบั้นปลาย

คุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย ถึงแม้จะมีโรคประจำตัวหลายอย่างแต่ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งและเป็นคนใจบุญสุนทานชอบทำบุญ จึงไม่แปลกเลยที่จะพบเห็นคุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย อยู่ทุกงานบุญ ไม่ว่างานนั้นจะเล็กหรือใหญ่ คุณพ่อจงเจริญไม่เคยปฏิเสธนอกจากจะชอบทำบุญแล้วคุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย ยังเป็นบุคคลหนึ่งที่รักลูก รักหลานมาก และจะมีเพลงอยู่หนึ่งเพลงที่คุณพ่อจงเจริญชอบร้องให้ลูกหลานฟังเป็นประจำ คือ เพลงปู่มีแต่ให้

คุณงามความดี

ด้วยคุณงามความดีที่เลี้ยงดูบุตร-ธิดา เป็นอย่างดีจนได้รับราชการซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยส่วนรวมและเคยทำคุณแต่ประเทศชาติในการร่วมรบในสงครามเกาหลี ประกอบกับเป็นผู้บริจาคทรัพย์เพื่อสาธารณะประโยชน์จำนวนมาก จึงได้รับพระราชทานเพลิงเป็นเกียรติแก่วงศ์ตระกูลสืบต่อไป



ล่วงลับ	ดับสูญ	แต่กาย
ความดี	ทั้งหลาย	ยังอยู่
กุศล	ผลบุญ	ค้ำชู
ไปสู่	นิพพาน	ดั่งใจ

จากลูก-หลานๆ

คำไว้อาลัย

วันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2549



เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2549 เวลาประมาณ 07.30 น. ผม พ.ต.ท.วรลภย์ สุวรรณเกษการ, คุณเอื้องฟ้า สุวรรณเกษการ (แตงจุ้ย) และครอบครัว รู้สึกตกใจเป็นอย่างมาก ที่ต้องสูญเสีย ร่มโพธิ์ร่มไทร ไปอีกต้นหนึ่ง ที่จากพวกเราไป ท่านนั้น ก็คือ คุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย ซึ่งคุณพ่อผมให้ความรักและความเคารพ เปรียบเสมือนคุณพ่อแท้ๆ ของผมอีกหนึ่งคน ท่านได้ให้ ความรัก ความเมตตา ความสงสารผม ท่านอายุได้เพียง 78 ปี ตลอดระยะเวลา 17 ปีที่ผมรู้สึกคุณพ่อ เมื่อผมได้สมรสกับนางเอื้องฟ้า สุวรรณเกษการ (แตงจุ้ย) และมีบุตรด้วยกัน 2 คน คือเด็กหญิง ภัทรานิษฐ์ สุวรรณเกษการ อายุ 14 ปี และเด็กชาย ภูมินทร์ สุวรรณเกษการ อายุ 13 ปี เมื่อปี 2533 ทำให้ผมได้มารู้จักคุณพ่อ ท่านเป็นคนใจเย็น สุขุม ให้ความรัก ความเมตตา กับทุก ๆ คนโดยเฉพาะลูกเขย, ลูกสะใภ้ และหลาน ๆ ทุกคน รวมถึงคนที่เข้ามาใกล้ชิดกับท่าน บางครั้งท่าจะพูดเสมอว่า “พ่อคนนี้ (หมายถึงคุณพ่อ จงเจริญฯ) นั้นมีแต่ให้” หรือท่านมักจะร้องเพลงในวันเกิด ที่ลูก ๆ ได้จัดให้กับท่านเสมอ ๆ เมื่อครั้งมีการรวมญาติน้อง ลูกหลาน ท่านก็

มักจะมีการแจกเงินให้กับลูก ๆ หลาน ทุกคน แม้กระทั้งลูกน้องที่อยู่ภายในบ้าน คุณพ่อจะแจกเงินให้กับลูกน้องทุกคน คุณพ่อท่านชอบทำบุญทำทาน ชอบเลี้ยงอาหารลูกน้อง จิตใจของท่านเป็นบุญเป็นกุศล ท่านจะชอบเดินทางไปไหน ต่อไหนจะลำบากท่านก็จะเดินทางไปทำบุญ ตามวัดต่างๆ บางปีก็ถึง 7 วัดบ้าง 8 วัดบ้างหรือ 9 วัดบ้างก็มี หากท่านลงไปปิดทองตามวัดต่างๆไม่ไหว คุณพ่อท่านจะฝากเงินให้ลูกน้องที่ขับรถไปด้วยไปช่วยทำบุญตามวัดต่าง ๆ แทน ส่วนคุณพ่อท่านก็จะนั่งอยู่ในรถยนต์ตู้เปิดแอร์ นั่งอยู่ในรถ ซึ่งมีคุณยายกลมนั่งเป็นเพื่อน ซึ่งคุณพ่อจะทำแบบนี้เสมอ หรือถ้าลูกหลานไปด้วย ลูกหลานก็จะไปทำบุญให้แทน หรือบางครั้งท่านนึกจะทำบุญ 99 วัด หรือ 199 วัด และ ท่านก็จะนำเงินไปถวายในแต่ละวัดหรือฝากไปทำบุญในแต่ละวัดจนครบทุก ๆ วัดเป็นต้น ซึ่งการทำบุญของท่านแบบนี้บุคคลทั่วไปที่ใกล้ชิดจะรู้ และท่านจะเป็นที่รักของบุคคลทั่ว ๆ ไป รวมถึง พระสงฆ์ที่รู้จักท่านขณะที่ท่านไปทำบุญ โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ท่านกรวดน้ำให้กับเจ้ากรรม นายเวร หรือบุคคลที่ล่วงลับไปแล้วคุณพ่อท่านจะพูดเสียงดังมาก ในขณะกรวดน้ำ ทุก ๆ คนในงานก็จะได้ยินได้ฟังเสียงของคุณพ่อ ทุก ๆ คนต่างนึกชื่นชมอยู่ในใจ ถึงการตั้งใจจริงในการทำบุญของท่าน และผมเชื่อว่านอกจากบุคคลทั่วไปและพระสงฆ์ที่รู้จักจะรักในตัวคุณพ่อ และผมก็เชื่อว่าแม้เทวดาก็ยังรักคุณพ่อเช่นกัน การจากไปของคุณพ่อในครั้งนี้ผมถือว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่จริง ๆ ซึ่งคุณพ่อท่านเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูก ๆ หลาน ๆ จะมาพร้อมหน้าพร้อมตากันในวันสงกรานต์ และในวันพ่อ และจะพาคุณพ่อไปรับประทานอาหารร่วมกันทำให้พี่ น้อง ๆ ลูกเขย ลูกสะใภ้ ก็จะมาปรึกษาหารือกันพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน โดยพร้อมหน้า นับต่อจากนี้ไม่รู้ว่า จะเป็นวันไหน เมื่อใด และไม่รู้ว่าจะเป็นใคร ที่จะเป็นจุดศูนย์รวมจิตใจของ ลูก ๆ หลาน ๆ เช่นอย่าง

คุณพ่อไม่มีอีกแล้ว ผม, คุณเอื้องฟ้าฯ และครอบครัว ยังรักและเคารพ ระลึกถึงคุณพ่ออยู่เสมอ และขอให้คุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย จงไปสู่สุขคติ พบกับความสุข ขอให้ไปอยู่ในสวรรค์ อิ่มไปด้วยกุศล ผลบุญที่ท่านทำไว้ ในชาตินี้หรือชาติที่แล้ว ในภพหน้าหรือในภพต่อ ๆ ไป

ด้วยรักและเคารพอย่างสูง

พ.ต.ท.วรลภย์ สุวรรณเกษการ
คุณเอื้องฟ้า สุวรรณเกษการ (แตงจุ้ย)
เด็กหญิงภัทรานิษฐ์ สุวรรณเกษการ
เด็กชายภูมินทร์ สุวรรณเกษการ

อาลัยพ่อ

พ่อรักอ้อย ผูกใจ ไม่ไกลห่าง
คอยเคียงข้าง อยู่ใกล้ ใจห่วงหา
ยามลูกเจ็บ ป่วยไข้ พ่อให้ยา
ทุกเวลา พ่อไม่ทิ้ง ทั้งหญิงชาย
อ้อยร้องไห้ เหมือนหัวใจ พ่อจะขาด
สายสวาท ขาดดิ้น สิ้นความหมาย
เหมือนสายฟ้า ฟาดมา ที่ร่างกาย
ยามอ้อยมี ความสุข พ่อสุขด้วย
พ่อคอยช่วย อุ้มกอด ช่วยรักษา
จนเติบใหญ่ พ่อให้ ไม่ระอิดระอา
ปานแก้วตา ของพ่อนี้ เป็นดวงใจ

ลูกขออโหสิกรรมในสิ่งที่เคยทำให้พ่อเสียใจ

ด้วยความเคารพ

พ.ต.ท.ครรชิต แตงจุ้ย

ด.ญ. ณพิมพ์ แตงจุ้ย

ด.ช. ณพัฒน์ แตงจุ้ย

คุณ อังคณา พูลสมบัติ

อาลัยพ่อ

นับตั้งแต่ผมเกิดและจำความได้ ในตอนนั้นพ่อกับแม่อยู่ด้วยกันที่บ้านไม้ตรงถนนรถม้า เป็นบ้านเช่าบ้านไม้ห้องแถวสองชั้น เราทั้ง เจ็ด คน พ่อแม่ลูกจะนอนรวมกันอยู่บนชั้นสองของบ้าน เวลาฝนตกน้ำจะรั่วและหยดลงมาตรงที่นอนของพวกเรา แม่จะบอกกับพ่อว่า “พ่อฝนตก” พ่อจะรู้ทันทีว่าหลังคารั่ว และพ่อจะเอาถาดและกระป๋องมารองเพื่อไม่ให้ฝนเปียกพวกเรา จำได้ว่าพ่อเคยพูดว่า “เอาเดี๋ยวพวกเราจะได้ไปอยู่บ้านหลังใหม่มีห้องนอนคนละห้องและไม่มีหลังคารั่วอีก” ตอนนั้นผมรู้สึกดีใจมาก จากนั้นประมาณ 2 ปี (พ.ศ. 2515) พวกเราก็ได้ย้ายที่อยู่จริง ๆ มาอยู่ ณ ที่อยู่ปัจจุบัน คือ ตำบลธรรมศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

ในขณะนั้นผมก็ไม่คิดอะไร นึกว่าเงินหาง่าย ๆ แต่เมื่อโตย่างเข้าวัยรุ่น ผมจึงถามพ่อว่า ทำไมสิ่งที่พ่อคิดและสิ่งที่พ่อจะทำในเรื่องต่าง ๆ ทำไมถึงทำได้พ่อก็ตอบกับผมว่า คนเราเกิดมาต้องรู้จักกตัญญูคน มีความตั้งใจทำงาน ซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น และที่สำคัญต้องขยันอดออมและมองไปข้างหน้า วางแผนกับชีวิต พ่อยังบอกว่าพ่ออาจไม่มีทรัพย์สมบัติให้ลูก ๆ แต่พ่อจะให้ลูก ๆ ทุกคนมีวิชาความรู้ และเมื่อโตขึ้นจะได้เลี้ยงชีพตัวเองได้ ทุกวันนี้พ่อกับแม่เองต้องลำบากส่งเสียอ้อยเรียนเตรียมอุดมที่กรุงเทพ ส่งพี่เอื้องเรียนพระปฐม ส่งพี่แอ๊ดเรียนเซ็นต์ฟรังกรุงเทพ ส่งน้องอ้อเรียนราชินีบนกรุงเทพ และส่งเราเรียนยอแซฟอุปภัมป์ปี ๆ หนึ่งใช้เงินไม่ใช่น้อย ถ้าพ่อไม่เห็นกับอนาคตพวกเรา พ่อคงให้พวกเราทำงานเป็นกระเป๋ารถเมล์ หรือมาขับรถทัวร์ของบ้านเราเพราะฉะนั้นพวกเราต้องตั้งใจเรียน มีหน้าที่เรียนอย่างเดียวก็เรียนให้ดี

สิ่งหนึ่งที่ผมได้จากพ่อคือ ความเป็นผู้นำและ หลักการคิด การตัดสินใจ และสิ่งที่ได้จากแม่คือ ความละเอียดและการใจร้อน ดังนั้นทั้งสองอย่างจึงอยู่ในตัวผม โดยธรรมชาติ ผมจำได้ว่าเมื่อเด็ก ๆ พ่อและแม่มีปากเสียงกันบ้างแต่พ่อจะสุขุมและใช้เหตุผลตลอดเวลา ผมจึงยึดและนำสิ่งที่ดีของพ่อมาสอนลูกผม

ช่วงบั้นปลายของชีวิตพ่อ ผมเองนับว่าโชคดีกว่าใคร ๆ ตรงที่ผมและครอบครัวอยู่กับพ่อที่บ้านนครปฐมได้มีโอกาสใกล้ชิดรับรู้รับทราบและพูดคุยมากกว่าคนอื่น ๆ พ่อสอนผมทุกเรื่องโดยเฉพาะเกี่ยวกับธรรมมะการเข้าหาผู้ใหญ่ เช่น เมื่อผมจะไปทองผาภูมิไปหานายก็จะให้คาถาผมท่องเพื่อให้นายเมตตาและแคล้วคลาดจากภยันตราย ตลอดจนพร่ำสอนเสมอว่าอย่าขับรถเร็วเพราะ พ่อรู้ว่าผมเป็นคนขับรถเร็ว และเคยเกิดอุบัติเหตุ เมื่อมีครอบครัวก็สอนว่าให้มีเมียคนเดียวอย่าเอาอย่างพ่อเป็นตัวอย่างแล้วจะยุ่ง และให้ความรักกับลูกผมโดยมักจะเรียกไอซว่า ราตรี และเรียกเอิทธ์ว่า มิลิน ทุกวันพระจะให้ผมและลูก ๆ ไปวัดด้วยและถ้าผมไม่ว่าง หรือออกเวรตื่นไม่ไหวก็จะถูกบ่น ส่วนหลานโอ๋ ไอซ เอิทธ์ จะต้องไปกับปู่จนติดเป็นนิสัยโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เอิทธ์คนเล็กจะชอบทำบุญเหมือนปู่ตื่นตักบาตรทุกเช้า ในห้องพ่อจะมีออด เวลากด 1 ครั้ง หมายถึง เรียกไอ้หนุ่ย (คนยกตัวพ่อ) เวลากด 2 ครั้ง หมายถึง เรียกยายกลม เวลากด 3 ครั้ง หมายถึงเรียกลิ้มเข้าไปพบที่ห้องนอน ส่วนใหญ่พ่อจะกดรัวเมื่อใครเข้าช้าและหลาน ๆ จะวิ่งเข้าไป โดยเฉพาะเอิทธ์จะวิ่งไปถามปู่ว่า “ปู่ตามใครครับ” จากนั้นก็จะวิ่งตามคนนั้นไปพบปู่ เป็นเช่นนี้ และเมื่อยามปู่เข้าโรงพยาบาล ยายกลมก็จะเฝ้าปู่ตลอด พวกเราทุก ๆ คนก็จะไปเยี่ยมและผลัดกันเฝ้าจนหายดีก็จะกลับบ้าน ทั้งโรงพยาบาลธนบุรีและโรงพยาบาลศิริราช หมอๆ ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะรู้จักพ่อและพวกเราดี ส่วนที่ต้องย้ายจากธนบุรีมารักษาที่โรงพยาบาลศิริราช เพราะหมอที่ธนบุรีบอกว่าพ่ออาการหนัก

เป็นโรคหัวใจและต้องบายพาสหัวใจทางโรงพยาบาลธนบุรีไม่มีเครื่องมือจึงส่งประวัติพ่อให้อาจารย์ดำรัสที่โรงพยาบาลศิริราชช่วยรักษาซึ่งตอนนั้นสองปีที่ผ่านมาพ่อเส้นเลือดหัวใจตีบสองเส้นและที่ขาสองเส้นจึงทำบอลลูนและใส่ขดลวดไว้จนหายดี

ในนาทีสุดท้ายของชีวิตพ่อตรงกับวันที่ 25 มกราคม 2549 เวลา 07.38 น. ขณะนั้นผมอยู่กับพ่อข้างเตียงที่โรงพยาบาลศิริราช ขณะพ่อสิ้นใจท่านได้จากพวกเราอย่างสงบจริง ๆ เหมือนคนหลับธรรมดา เริ่มจากการหยุดหายใจ วัดความดันไม่ได้และชีพจนเต้นไม่เป็นจังหวะ และหยุดลงในที่สุด ขณะนั้นผมกำมือพ่อคิดอะไรไม่ออกได้แต่สวดมนต์เภาวนาและนำพระมาให้ท่านถือ

ผมรู้สึกเสียใจเป็นอย่างมาก ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา แต่ก็อดร้องไห้โฮบนโรงพยาบาลไม่ได้ (โดยปิดม่านไม่ให้ใครเห็น) พ่อครับผมอยากบอกพ่อว่า ถึงแม้พ่อจะจากผมไปแล้วแต่กายแต่คุณงามความดีของพ่อ ความรักของพ่อที่มีต่อผมและลิ้มตลอดจนหลานทุกคน จะยังอยู่ในใจผมเสมอ บุญคุณของพ่อที่ได้เลี้ยงลูกมา ให้การศึกษาและให้ชีวิตที่ดีกับลูก บุญคุณนี้ลูกไม่สามารถทดแทนให้ได้หมดในชาตินี้ แต่ก็อยากให้พ่อภูมิใจว่าผมจะทำชื่อเสียงที่ดีกับตระกูลแตงจุ้ย เพื่อทดแทนคุณพ่อ และผมขอให้กุศลผลบุญที่พ่อทำและผมได้ทำไว้ในชาตินี้จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของพ่อไปสู่สุคติในสัมปรายภพที่ดีด้วยเทอญ



พ.ต.ท.คมสัน แตงจุ้ย

นางพัชรินทร์ แตงจุ้ย

ด.ช.สิทธินันท์ แตงจุ้ย (โอ๋)

ด.ญ.พรรธรา แตงจุ้ย (ไอซ)

ด.ช.ธนายุทธ แตงจุ้ย (เอิทธ์)

อาลัยพ่อ

ตลอดระยะเวลา 12 ปีที่ลิ้มได้เข้ามาอยู่ในบ้านจงเจริญในฐานะลูกสะใภ้ เสียงเรียกว่า"คุณนาย พัชรินทร์" พ่อจะให้ทำโน้น,พ่อต้องการนี้,พ่อจะเอา...ฯลฯ มักจะได้ยินเป็นประจำทุกวันเสมอ 12 ปีที่ได้เข้ามาอยู่ในบ้านหลังนี้ คุณพ่อไม่เคยบ่นหรือดุว่าให้ลิ้มเสียใจเลย มีแต่จะคอยสั่งสอนและแนะนำในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องลูกๆให้คอยเอาใจใส่ ดูแลให้มาก อย่าคอยห่วงแต่งานอย่างเดียว เพราะพ่อจะเป็นห่วงหลานๆ มาก

คุณพ่อเป็นคนใจบุญและชอบทำบุญมาก ทุกวันพระจะต้องไปวัดและให้พาลูกๆ หลานๆไปวัดด้วยเสมอ ถ้าใครไม่ไปก็จะบ่นและโกรธ ถึงแม้ตัวของคุณพ่อเองจะไม่ค่อยสบายแต่ถ้ายังพอไปไหวก็จะไปเสมอ ไม่ยอมขาดวันพระโดยเด็ดขาด ถ้าหลานๆใครไปวัดมักจะได้รับเงินแจกจากปู่เสมอ และถ้ามีคนอื่นๆที่เดือดร้อนหรือขัดสนถ้ามาหาคุณพ่อก็จะได้รับความช่วยเหลือเสมอไม่เคยผิดหวัง

ถึงแม้ลิ้มจะเข้ามาอาศัยชายคาบ้านของคุณพ่ออยู่ในช่วงปลายของชีวิตของคุณพ่อ แต่คุณพ่อก็ได้ให้คำแนะนำและสั่งสอนแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีๆ มีคุณค่าให้กับลิ้มมากมาย ลิ้มจะนำคำสั่งสอนของคุณพ่อมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและจะระลึกถึงบุญคุณและความเมตตาของคุณพ่อที่มีต่อลิ้ม พี่อ๊อด และหลานๆตลอดไป

ขอให้ดวงวิญญาณของคุณพ่อไปสู่สุคติด้วยเทอญ



ระลึกถึงบุญคุณ คุณพ่อเสมอ
นางพัชรินทร์ แตงจุ้ย
ด.ช.สิทธินันท์ แตงจุ้ย (โอ๋)
ด.ญ.พรรธรา แตงจุ้ย (ไอซ)
ด.ช.ธนายุทธ แตงจุ้ย (เอิทธ์)

ป้า : ผู้มีพระคุณ / พ่ออ๋า



ความทรงจำเมื่อครั้งยังเยาว์

ขณะที่เด็กประจำคนอื่น ๆ คอยเกาะรั้วรอผู้ปกครองมารับ ซึ่งบางครั้งหลายคนต้องผิดหวัง ด้วยรอนาน หรือผู้ปกครองไม่มารับในวันศุกร์นั้น ๆ แต่สำหรับป้า นุ้ยไม่เคยต้องเกาะรั้วรอเลยแม้แต่ครั้งเดียวตลอดชีวิตการเป็นนักเรียนประจำของนุ้ย เพราะป้าจะมาตรงเวลา มาด้วยตัวเองและมาทุกศุกร์ จนนุ้ยมั่นใจได้ว่าไม่ว่าจะเป็นอย่างไร จะเกิดอะไรขึ้น ป้าของนุ้ยจะเป็นที่พึ่งพิงและจะอยู่ข้างกายนุ้ยตลอด

ความประทับใจนี้ติดตัวนุ้ยมาตลอดจนถึงโต และจวบจนถึงปัจจุบัน ป้าของนุ้ยจะให้ความรู้สึกว่า จะอยู่เป็นที่พึ่งของนุ้ยตลอด ไม่ว่ายามสุข ยามทุกข์ ความลำบากและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต นุ้ยก็ได้ป้านี่แหละที่เป็นที่พึ่ง เป็นหลักที่ยึดเหนี่ยว แม้บางครั้งป้าจะไม่ต้องพูดปลอบใจ หรือหาทางแก้ไขให้นุ้ย เพียงแค่นุ้ยนึกถึงหน้าอันมีเมตตาของป้า ดวงตาที่เต็มไปด้วยความปราณีต่อลูกสาวคนนี้เท่านั้น อุปสรรค์ต่าง ๆ แม้จะใหญ่หรือหนักขนาดไหน ก็ล้วนแทบมลายหายไปสิ้นจากใจของนุ้ย

แต่บัดนี้ ดวงหน้าอันมีเมตตาของป้า หน้าที่จะยิ้มเสมอให้กับลูกสาวคนนี้ ได้จากนุ้ยไปเสียแล้ว แต่นุ้ยรับรู้อย่างแน่นอนว่าไม่ว่าป้าจะไป

อยู่ ณ แห่งใด ป้าก็ยังจะคอยเป็นกำลังใจ เป็นที่พึ่งอยู่ในใจของลูกสาวคนนี้ตลอดไป เกิดชาติภพใด ก็ขอให้ได้เป็นลูกของป้าตลอดไป ป้าขา ขอให้บุญกุศลอันเกิดจากการที่ป้าหมั่นสร้างบุญสร้างกุศลตลอดอายุขัยของป้านับตั้งแต่นุ้ยจำความได้ และการที่ป้าได้ดูแลครอบครัวอย่างดีที่สุด หนูขอตั้งจิตอธิษฐาน อาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในสากลโลกได้ช่วยดลบันดาลให้ดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของป๊ะป้า จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ มีความสุขสงบทุกประการ

เคารพรักป้าสุดหัวใจ

ลูกนุ้ย (ธัญญลักษณ์ แตงจุ้ย)



พระคุณพ่อ

ตลอดระยะเวลา 4 - 5 วัน ที่ป๋าอยู่ที่โรงพยาบาล แล้วลูกได้ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลนั้น อาการของป๋าก็มีแต่ทรงและทรุดตลอด ก็ทำให้ลูกได้รู้ว่าคนเราเกิดมาแล้วก็ต้องมีการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา ระหว่างที่นั่งรอป๋าอยู่นอกห้อง ก็ได้แต่นั่งมองว่าเดี๋ยวป๋าก็คงจะหาย แล้ววันหนึ่งนางพยาบาลก็มาอกว่าให้ญาติทำใจไว้ด้วยนะ เพราะไตไม่ทำงานแล้ว ลูกก็เห็นแต่นางพยาบาลเดี๋ยวก็ให้เลือด เดี๋ยวก็ให้น้ำเกลือ จนวาระสุดท้ายก็มาถึง คือ หัวใจป๋าหยุดเต้นไป และค่อย ๆ อ่อนลงไปในที่สุด

การสูญเสียพ่ออันเป็นที่รักของลูก ๆ ทุกคนในตระกูล แตงจุ้ย ลูกรู้สึกว่าเป็นการสูญเสีย ร่มโพธิ์ ร่มไทร ของที่บ้านหลังนี้ แต่ลูกก็มีความทรงจำที่ดี ๆ สำหรับพ่อคนนี้ซึ่งทำงานมาตลอด และจะเน้นให้การศึกษาที่ดีแก่ลูกทุกคน เพราะพ่อจะพูดเสมอว่า ต้องเรียนให้จบ จบแล้วจะไปทำอะไรก็ค่อยว่ากัน ลูกจำได้ว่าตอนเล็ก ๆ พ่อจะส่งเข้าโรงเรียนประจำที่โรงเรียนราชินี พ่อจะต้องไปส่งเองทุกครั้ง วันศุกร์ไปรับ วันอาทิพย์เย็นหรือไม่ก็วันจันทร์



เช้าจะไปส่งที่โรงเรียน จนจบตลอดการศึกษา และพ่อจะให้เงินค่าขนมไว้ให้กินด้วย พอจบการศึกษามาเข้าที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ่อก็จะคอยดูแลเหมือนเดิม และลูกก็จะเติบโตมาเห็นแต่พ่อชอบทำบุญมาก ๆ เท่าที่ลูกจำความได้ พ่อก็มีแต่ให้ ใครมาขออะไรก็ให้ทั้งหมด

ถึงแม้วันนี้ ป๋าได้จากพวกลูก ๆ ไปแล้วก็ตาม แต่ความทรงจำที่ดี ๆ ที่ป๋ามีให้แก่ลูกทุก ๆ คนนั้น ยังอยู่ในความทรงจำตลอดไป และลูกก็เชื่อว่าป๋าจากไปแล้วนั้น ป๋าก็คงจะไปอยู่ในชั้นสรวงสวรรค์ อย่างแน่นอน เพราะป๋าทำแต่กรรมที่ดีมาตลอด และลูกคนนี้ก็สัญญาว่าจะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของป๋าที่สอนเอาไว้ และเป็นลูกที่ดีของป๋าตลอดไป และจะเป็นน้องที่ดีของพี่ทุก ๆ คนในตระกูลแตงจุ้ย

สุดท้ายนี้ขอให้ป๋ารับรู้ไว้ว่า ลูกอ้อ, ลูกเล้ง, หลานหยง, หลานหลิง เขียนถึงป๋าด้วยความรักเคารพมาก ๆ ๆ

นภสร แตงจุ้ย (ลูกอ้อ)
ธนพัฒน์ ทรัพย์วรา (ลูกเล้ง)
มนัสนันท์ ทรัพย์วรา (หลานหยง)
อภิชญา ทรัพย์วรา (หลานหลิง)

อาลัยอาเตี๋ยว



อาเตี๋ยว เปรียบเสมือนเป็นเสาหลักของพวกเรา เมื่อครอบครัวต้องสูญเสีย บุคคลที่สำคัญที่สุดในครั้งนี้ จึงนับเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ ของพวกเราทุกคน ท่านเจ็บป่วยมานานแล้ว ทุกครั้งที่ไปหาหมอที่โรงพยาบาลสุดท้ายปลอดภัยกลับมา แต่ครั้งนี้ไปแล้วไม่กลับมาเลย ครั้งนี้เห็นนอนทุกข์ทรมาน หัวใจเราแตกสลาย ถ้าแทนได้เราจะเอาความทุกข์ มาเป็นของตนเอง คุณหมอทำสุดความสามารถแล้ว แต่ช่วยชีวิตอาเตี๋ยว

กลับมาไม่ได้ ปรกติจะได้ยินเสียงอาเตี๋ยวเรียกไปทำบุญด้วย ต่อจากนี้จะไม่ได้ยินเสียงอีกแล้ว อาเตี๋ยวได้สะสมสร้างแต่ความดีมาโดยตลอด เป็นคนมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับคนรอบข้าง มีจิตเมตตา ชอบทำบุญเสมอ ท่านเป็นตัวอย่างที่ดีของลูกหลานในทุก ๆ เรื่อง สอนให้พวกเราเป็นคนขยันทำมาหากิน มีอาชีพที่สุจริต แล้วหมั่นทำบุญสร้างกุศลไว้ ท่านจากไปแต่เพียงร่างกายเท่านั้น ความรักความผูกพัน ที่พวกเราเคยมีต่อกัน จะอยู่ในความทรงจำของพวกเราทุกคนตลอดไป สุดท้ายขอให้กุศลผลบุญที่ท่านสร้างสมไว้นั้น จงคุ้มครองรักษาดวงวิญญาณของท่านให้ไปสู่สุคติในสมปรายภพด้วยเทอญ

ด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

หลานจวงและลูกสาว (ไอซ)

อาลัยพ่อ

✍ พระคุณพ่อก่อเกิดกำเนิดบุตร
พระคุณพ่อสูงสุดยิ่งภูผา
พระคุณพ่อเจือจุนอุ่นอุรา
พระคุณพ่อยิ่งฟ้าดารากร
✍ พระคุณพ่อก่อลูกมาพบโลก
พระคุณพ่อดับโศกเมื่อลูกร้อน
พระคุณพ่อแผ่เผื่อเอื้ออาทร
พระคุณพ่อสั่งสอนให้ลูกดี

ขอให้คุณพ่อจงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพ พบแต่ความสุขสงบด้วยเทอญ

รักและเคารพคุณพ่อเสมอ

นายจำนงค์ แตงจุ้ย
นางกาญจนา เทียมเท่า
พ.ต.ท.ชำนาญ แตงจุ้ย
นายอำนาจ แตงจุ้ย



อาลัยพ่อ

ผมจันทร์ แตงจุ้ย ขอให้พ่อจงเจริญ แตงจุ้ย ผู้ที่ร่วงลับไปแล้ว สู่สุขคติด้วยเถิด และไปในสิ่งที่พ่ออยากไปและชอบไป

จาก จันทร์ แตงจุ้ย



คำคุณพ่อกล่าวไว้...

"เราจงเดินเข้าวัดด้วยตนเอง ยามที่เรายังมีชีวิตอยู่
อย่าเข้าวัดโดยที่ให้คนอื่นเดินจูงสายสินเข้าวัด"

แด่คุณพ่อที่รักของลูก

เมื่อพ่ออยู่	ไม่รู้จัก	สักเพียงไหน
เมื่อพ่อไกล	ไปลับ	กลับแลเห็น
ต่อแต่นี้	จะโหยหา	น้ำตาเซ็น
ร่มโพธิ์เย็น	ณ บ้านนี้	อยู่ที่ใด
ขอคุณพระ	รัตนะ	นำพ่อท่าน
สู่สวรรค์	อันงดงาม	นามผ่องใส
อย่าห่วงหลัง	ห่วงหน้า	พาเสียใจ
พ่อจงไป	อย่างสงบ	พบทางดี
ลูกจะเป็น	คนดี	ที่พ่อหวัง
ลูกจะสร้าง	เกียรติยศ	ปรากฏศรี
ทำเพื่อพ่อ	จงเจริญ	ในชาตินี้
ตระกูลดี	แตงจุ้ย	ลูกภูมิใจ

ด้วยความรักเคารพ จาก บุตร ธิดา และหลาน

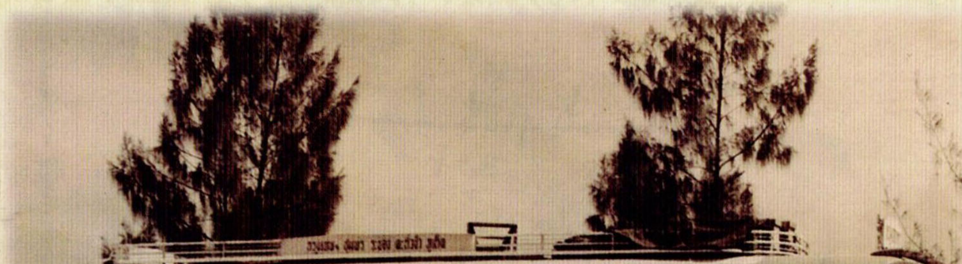
บุคคลย่อมต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ที่พอใจ เป็นธรรมดาในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ ก็ตาม ไม่มีอะไรยั่งยืนถาวรเลย สิ่งทั้งหลายมีการเกิด ย่อมมีการดับเป็นธรรมดา เป็นที่สุดไม่มีอะไรยับยั้งต้านทาน

(พุทธโอวาท 3 เดือน ก่อนปรินิพาน)



รูปครอบครัวจากอดีตถึงลูกสำเร็จการศึกษา





รถโดยสารสายกรุงเทพฯ - ภูเก็ต ในสมัยนั้น พ.ศ. ๒๕๑๐











รูปพ่อเป็นประธานลูกเสือชาวบ้าน ตำบลศรีษะทอง
อ.เมือง จังหวัดนครปฐม พ.ศ. ๒๕๑๕





พ่อมักจะพาครอบครัวไปเที่ยวเมื่อมีโอกาส



ภาพถ่ายร่วมกับบุตร และธิดาในการรับปริญญา





ภาพถ่ายร่วมกับบุตรในงานอุปสมบท





ภาพถ่ายขณะรับเครื่องราชอิสริยาภรณ์



บุตร - ธิดา - และหลานๆ จัดงานฉลองครบรอบวันเกิดทุกๆ ปี











ญาติ - มิตรร่วมอวยพรวันเกิดทุกๆ ปี







ร่วมงานพิธีต่างๆ ของลูก-หลานไม่เคยขาด

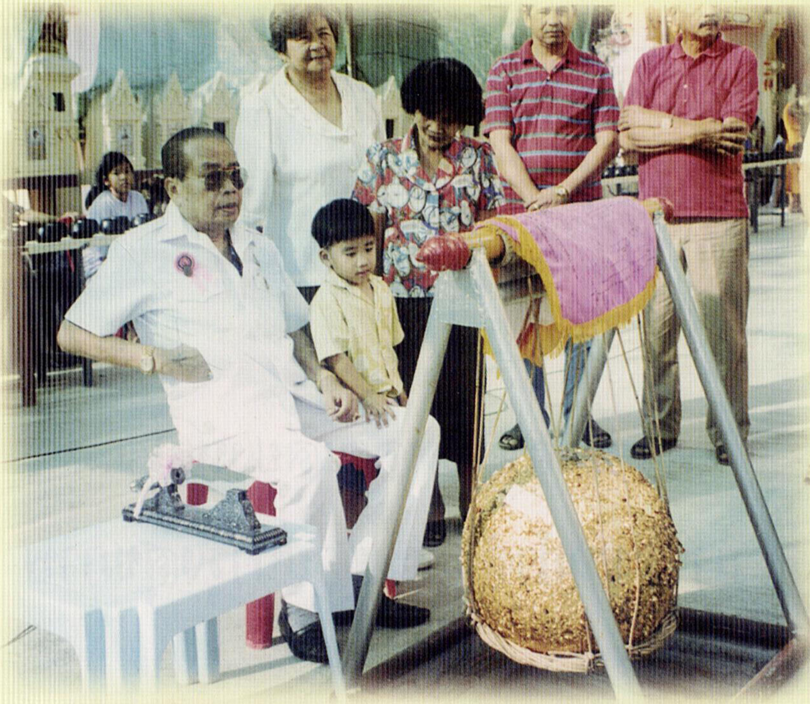




พ่ออาลัยคุณแม่ วิไล แตงจุ้ย ที่ต้องจากไปอย่างกระทันหัน พ.ศ. ๒๕๓๘



กิจวัตรประจำวันของพ่อ คือ การทำบุญ-ถือศีล





หลานๆ ชอบทุกครั้งที่ทำบุญ ปู่จะแจกสตางค์

ความรักช่วยหล่อเลี้ยงหัวใจ...

การออกกำลังกายช่วยบำรุงสุขภาพ

...Love is good for heart, Exercise is good for health...

ว่าด้วยเรื่องของความรักในสุขภาพ

น้ำแก้วเดียว

เรื่องนี้เริ่มแต่ครั้งบุร่ำบุราณมีหนุ่มน้อยชาวนาผู้หนึ่งได้สวดอ้อนวอนต่อพระผู้เป็นเจ้าเบื้องบน ขอประทานพรให้ตนมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง พระผู้เป็นเจ้าเล็งเห็นทิพยเนตรลงมาเห็นหนุ่มชาวนานิสัยดี ขยันทำมาหากิน ก็พร้อมที่จะประทานพรให้ โดยพระองค์ทรงต่อรองขอเงื่อนไขแลกเปลี่ยนเพียงข้อเดียว “เป็นข้อแลกเปลี่ยนง่ายๆ อยู่ในวิสัยที่ท่านจะทำได้” หนุ่มน้อยชาวนาก็ลิงโลด คิดในใจไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ยากเพียงไรตนก็ยินดีที่จะทำให้เพื่อเป็นการตอบแทนความเมตตาของพระผู้เป็นเจ้า “เราขอให้ท่านบูชาน้ำดื่มให้เราวันละ 1 แก้วเท่านั้นเอง มากไปไหม ท่านพอจะทำได้ไหมล่ะ” ชาวนานึกกระหยิ่มอยู่ในใจว่าทำไมพระผู้เป็นเจ้าจึงทรงขอ ข้อแลกเปลี่ยนที่ง่ายจัง “ได้ขอรับท่าน เรื่องง่ายแค่นี้เอง ว่าแต่พระองค์ไม่ขออะไรที่มากกว่านี้หรอกหรือ ข้ายินดีที่จะปฏิบัติตามทุกอย่าง”

อย่างไรก็ตาม ขณะที่หนุ่มชาวนาเดินอย่างลิงโลดไปยังบ่อน้ำ ก็ให้บังเอิญพบกับน้องนางบ้านนาที่สวยที่สุดในหมู่บ้านเข้า และเกิดติดใจหลงรักเพียรตามจีบสาวเจ้าเช้าเย็น ในที่สุดก็ได้แต่งงานอยู่กินกันจนมีลูกเต็มบ้านหลานเต็มเมือง โดยลืมสัญญาที่ได้ให้ไว้กับพระผู้เป็นเจ้าเสียสิ้น

ต่อมา เกิดมหันตภัยน้ำท่วมใหญ่ในหมู่บ้าน ชาวนาซึ่งแก่เฒ่าลงแล้วคนนี้ก็หอบลูกจูงเมียหนีขึ้นไปอาศัยอยู่บนหลังคาอย่างทุลักทุเล อดอยากแร้นแค้นตนหรือก็เจ็บไข้ได้ป่วย ข้าวหรือก็ไม่มีกิน พลันก็คิดถึงพระผู้เป็นเจ้าที่ตนเคยอ้อนวอนขอพรให้ตนมีสุขภาพดี และท่านก็เมตตาจะประทานพรให้อยู่แล้ว

พระผู้เป็นเจ้าส่องทิพยเนตรลงมาอีกครั้ง เห็นความเดือดร้อนของชาวนาและลูกหลาน ก็ทรงปรากฏต่อหน้าชาวนา พลันชาวนาก็ทวงขอพรจากท่าน

ท่านจึงเอ่ยปากถามกลับ “ไหนล่ะ น้ำแก้วเดียวที่ท่านบอกว่าจะเอามาบูชาเรา” ท่ามกลางน้ำที่ท่วมอย่างนั้น น้ำบ่อทุกบ่อล้วนถูกน้ำท่วมหมด ไฉนเลยชาวนาเฒ่าจะสามารถหาน้ำดื่มสักแก้วหนึ่งได้

การดูแลสุขภาพก็เช่นกัน เป็นเรื่องพื้นฐานธรรมดาง่ายๆ แต่เราต้องหมั่นทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ถ้าเรามัวแต่หลงระเริง จนถึงวันหนึ่ง ทุกอย่างก็อาจจะสายเกินไป

จากหนังสือ “โยคะในชีวิตประจำวัน” โดย ทีมงานเขียน อ.ฮิโรชิ ไอคะตะ อ.ฮิเดโกะ ไอคะตะ สุภาพร พงศ์พฤกษ์ กวี คงภักดีพงษ์ โครงการเผยแพร่โยคะเพื่อสุขภาพ

••*•*•*•*•*•*

นาฬิกาชีวิต (Biological Clock)

ช่วงเวลา	ระบบที่เกี่ยวข้อง	ข้อควรปฏิบัติ
01.00 - 03.00	ตับ	นอนหลับพักผ่อนให้สนิท
03.00 - 05.00	ปอด	ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
05.00 - 07.00	ลำไส้ใหญ่	ขับถ่ายอุจจาระ
07.00 - 09.00	กระเพาะอาหาร	กินอาหารเช้า
09.00 - 11.00	ม้าม	พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ
11.00 - 13.00	หัวใจ	หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง
13.00 - 15.00	ลำไส้เล็ก	งดกินอาหารทุกประเภท
15.00 - 17.00	กระเพาะปัสสาวะ	ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกายหรืออบตัว)
17.00 - 19.00	ไต	ทำให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอน
19.00 - 21.00	เยื่อหุ้มหัวใจ	ทำสมาธิ หรือ สวดมนต์
21.00 - 23.00	ระบบความร้อนของร่างกาย	ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม ทำร่างกายให้อบอุ่น
23.00 - 01.00	ถุงน้ำดี	ดื่มน้ำก่อนเข้านอน

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วย อวัยวะตัน และ อวัยวะกลวง

อวัยวะตัน หมายถึง หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

อวัยวะกลวง หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก กระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ซานเจียว)

การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า "นาฬิกาชีวิต" ตัวอย่างเช่น การไหลเวียนของเส้นลมปราณปอด จะมีพลังไหลเวียน

เริ่มต้นที่เวลา 03.00 น. และสูงสุดในช่วงประมาณ 04.00 น. จากนั้นจะค่อยๆ ลดลง และออกจากเส้นลมปราณปอดไปยังเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่เวลา 05.00 น. การรักษาโรคของเส้นลมปราณปอดที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุดจึงควรอยู่ระหว่างเวลา 0.00 - 05.00 น. ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่าผลของการใช้ยาตะวันตกคือ ยาดิติตาลิสในการรักษาโรคหัวใจล้มเหลว (มีการคั่งของน้ำในปอด) การให้ยาในช่วงเลา 04.00 น. จะให้ผลออกฤทธิ์ประมาณสี่สิบเท่าของการให้เวลาอื่น เป็นต้น

การเคลื่อนไหวของพลังชีวิตของอวัยวะภายในมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนและสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา (นาฬิกาชีวิต) ร่างกายเราจึงมีกลไกการปรับตัว มีการสร้างสารคัดหลั่งฮอร์โมน การทำงานของระบบต่างๆ เป็นไปตามสภาพธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป

การดำเนินชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จึงเป็นหลักฐานของการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืน โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาดังนี้

01.00 - 03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อน ถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารมีราโทนิน (meratonine) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอกจากร่างกายจะหลั่งมีราโทนินประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (endorphin) ออกมาด้วย จึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว หน้าที่หลักของตับคือขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รองคือ

1. ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บจะไม่สวย

2. ช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อยๆ จะทำให้ตับทำงานหนัก ตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ

03.00 - 05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอน ลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์ และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำปอดจะดี ผิวดีขึ้น และจะเป็นคนมีอำนาจในตัว

05.00 - 07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของจมูก ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้น้ำ 1 แก้ว + น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำมะนาว 4 - 5 ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่าย หรือบริหารโดยยืนตรง หายใจเข้าแล้วก้มลงพร้อมทั้งหายใจออก เอามือจับที่หัวเข่า แขม่วท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

07.00 - 09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเช้าในช่วงเวลานี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้า ขี้กังวล ขาไม่ค่อยมีแรงปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

09.00 - 11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย มีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อยมักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครงสาเหตุมาจากม้ามกับตับ

ม้ามโต ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย

ม้ามชื้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมัน จึงทำให้อ้วนง่าย

ผู้ที่มักนอนหลับในช่วงเวลา 09.00 - 11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อยๆ หรือพูดเก่งๆ ม้ามจะชื้น จึงควรพูดน้อยกินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง

11.00 - 13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนักในช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้น หรือ อาการตกใจให้ได้

13.00 - 15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดกินอาหารทุกประเภทเพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินซี บี โปรตีนเพื่อสร้างกรดแอมิโน สร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง ถ้ากรดแอมิโนน้อย ไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย 11 ฟุต เพื่อให้การดูดซึมได้นานกว่า เนื่องจากต้องใช้กรดแอมิโนมากกว่าผู้ชาย เมื่อมีลำไส้ยาวกว่าจึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ 1 ซี่

15.00 - 17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ แนวพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มจากหัวตา ⟶ ผ่านหน้าผาก ⟶ ศีรษะ ⟶ ท้ายทอย ⟶ แผ่นหลังทั้งแผ่น ⟶ สะโพก ⟶ ด้านหลังขา ⟶ หัวเข่า ⟶ น่อง ⟶ ส้นเท้า ⟶ นิ้วก้อย กระเพาะปัสสาวะจะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์ และระบบเพศทั้งหมด

ช่วงเวลานี้จึงควรทำให้เหงื่อออก อาจจะออกกำลังกายหรืออบตัว กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวัง ถ้ามีเหงื่อโซเดียมปนออกมามาก

ไตจะวาย แต่ถ้ามีโปตัสเซียมปนออกมามาก หัวใจจะวาย แก้ไขเรื่องหัวใจวาย ด้วยการให้ดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะนาวเพื่อเติมโปตัสเซียม (ผู้ที่มีโปตัสเซียมน้อย ต้องระวังเรื่องการฉีดยาชา เพราะยาชา จะทำให้โปตัสเซียมลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย) การอั้นปัสสาวะบ่อยๆ ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อที่ออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ

17.00 - 19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำใจให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอนในช่วงเวลานี้ ผู้ใดมีอาการง่วงนอนในช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพ้อ แสดงว่าอาการหนักมาก

ไตซ้าย จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตซ้ายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว และเป็นคนขี้ร้อน

ไตขวา จะคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหา ความจำจะเสื่อม และเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่ไตแข็งแรงจะเป็นคนมีอายุยืน เป็นคนกล้า)

ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต ผู้ที่เป็นโรคไต สมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเสลดในคอ

การดูแล คือ ตอนเช้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกโฉลกของผู้ป่วย เช่น ขิง ข่า กระชาย อย่างใด อย่างหนึ่ง

19.00 - 21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรจะสวดมนต์ ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือ หัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้น ผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดขอดต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำ, เทา เอาเท้าแช่ในน้ำอุ่น

21.00 - 23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ต้องทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

23.00 - 01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำ จะมาดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีข้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะโยงไปถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออก เมื่อตรวจด้วยลูกดิ่งจะพบว่า ถุงน้ำดีข้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก)

ทางแก้ คือ อย่าใส่ชุดนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไนล่อน ชุดนอนที่ทำจากใยสังเคราะห์จะไปดูดน้ำในร่างกาย ควรสวมใส่ชุดผ้าฝ้ายดีที่สุด ไม่ควรนอนบนที่นอนสูงๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอนหรือก่อนเวลา 23.00 น.

คัดมาจากหนังสือ "นาฬิกาชีวิต" รวบรวมโดย อ. นวลฉวี ทรรพนันทน์

••*•*•*•*•*•*

เบาหวานป้องกันได้

สาเหตุของโรคเบาหวานส่วนใหญ่เกิดจากอาหารการกิน ส่วนน้อยเท่านั้นที่เกิดจากกรรมพันธุ์ แต่แน่นอนหากคนรุ่นพ่อรุ่นแม่เป็นเบาหวานแล้ว โอกาสที่จะส่งผ่านยีนส์เบาหวานผ่านไปถึงลูกมีสูง ดังนั้นลูกที่เกิดมาก็อาจจะเป็นเบาหวานด้วย ต่อกรณีนี้ ใครก็ตามที่มีพ่อแม่เป็นเบาหวาน ยิ่งต้องระมัดระวังตนเอง ถ้าไม่อยากเป็นเบาหวาน เราก็ควรดูแลตัวเองในเรื่องต่อไปนี้ให้ดี

1. **อาหาร** อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลที่กินเข้าไปควรเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเท่านั้น เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือย ขนมปังโฮล์วีท จะเห็นว่าแป้งเหล่านี้ต้องอาศัยเวลาในการย่อยกว่าจะได้กลูโคส 1 โมเลกุลซึมเข้าไปในร่างกาย ซึ่งเวลาที่ระบบย่อยกลูโคสจากข้าวกล้องกับการผลิตอินซูลินของตับอ่อนจะใช้เวลาที่พอดีกัน ทำให้น้ำตาลที่ค่อยๆ ซึมเข้าสู่ร่างกายค่อยๆ นำไปใช้ จึงไม่เป็นการเร่งรัดตับอ่อนมากจนเกินไป เราก็จะมีตับอ่อนที่แข็งแรงไว้ใช้นานๆ แบบนี้ก็จะไม่เป็นเบาหวาน

รายการอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

เมล็ดธัญพืช	ธัญพืชแปรรูป
ข้าวกล้อง	เส้นหมี่ข้าวกล้อง
ข้าวเหนียวกล้อง	โจ๊กข้าวกล้อง
ข้าวโพด	โจ๊กข้าวโพด
ข้าวโอ๊ต	พาสต้าโฮล์วีท
ลูกเดือย	ขนมปังโฮล์วีท
ข้าวบาร์เลย์แครกเกอร์โฮล์วีท	
ข้าวสาลี	

ในทางตรงข้าม ถ้าเรากินอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวที่ไม่ต้องย่อย แต่สามารถซึมเข้าสู่ร่างกายได้ในทันที เช่น น้ำตาล กลูโคสแบบผง น้ำอัดลม น้ำหวาน ลูกอม ลูกกวาด ระดับน้ำตาลในเลือดจะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ตับอ่อนถูกเค้นถูกคั้นให้สร้างอินซูลินออกมาใช้ให้พอกับปริมาณน้ำตาลที่สูงในเลือด การกินน้ำตาลหวานจึงเป็นการทรมานตับอ่อนให้ทำงานหนัก ซึ่งจะทำให้ตับอ่อนเสื่อมเร็วในขณะที่เจ้าตัวชินกับการกินหวานมากขึ้นเรื่อยๆ แบบนี้แหละที่ทำให้เป็นโรคเบาหวานในที่สุด

2. **ความอ้วน** เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน เนื่องจากอวัยวะในร่างกายของเรามีมาเพื่อใช้กับน้ำหนักตัวที่อยู่ในเกณฑ์พอดี ตับอ่อนของแต่ละคนก็ถูกสร้างมาเพื่อรับใช้น้ำหนักตัวมาตรฐานเท่านั้น หากก้อนเนื้อเพิ่มขึ้นมา ตับอ่อนก็ต้องทำงานหนักขึ้น และหากมันทำงานไม่ไหวน้ำตาลที่กินเข้าไปก็จะสูงลอยในกระแสเลือด ทำให้เป็นโรคเบาหวานได้ การป้องกันโรคเบาหวานที่ดีที่สุดก็ยังคงเป็นการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ในทุกอายุ ยิ่งอายุมากขึ้นตับอ่อนเริ่มเสื่อมลงยิ่งอ้วนไม่ได้อย่างเด็ดขาด

3. **การออกกำลังกาย** การนั่งเฉยๆ หรือการนั่งกินนอนกินจะทำให้อ้วนง่าย และเป็นเหตุให้เกิดเบาหวานได้ง่ายกว่าคนที่กระฉับกระเฉง และออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายที่ดีจะต้องเป็นแบบแอโรบิค กล่าวคือเป็นการจงใจออกกำลัง เป็นแบบต่อเนื่องไม่มีการหยุดพัก เช่น การเดิน เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น ซึ่งต่างจากการทำงานบ้าน เช่น การกวาดบ้าน ซักผ้า ขุดดิน เหล่านี้ไม่ถือเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างร่างกาย การออกกำลังกายที่จะควบคุมน้ำหนักต้องเป็นแบบแอโรบิค กระทำสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง แต่ละครั้งให้ต่อเนื่องโดยไม่หยุดเป็นเวลา 15 - 30 นาที จึงจะได้ผลต่อสุขภาพโดยรวม

4. ความเครียด ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่จะทำให้การใช้น้ำตาลในร่างกายผิดปกติไป ซึ่งเกิดจากการหลั่งของฮอร์โมนต้านความเครียดคือ อะดรีนาลินจากต่อมหมวกไต อะดรีนาลินจะทำให้เมตาโบลิซึ่มของน้ำตาลในเลือดเสียไป วงการแพทย์พบว่าความเครียดและการทำงานของต่อมหมวกไตที่มากเกินไปเป็นสาเหตุของเบาหวานในหลายราย จึงควรหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความเครียดดังกล่าว ดังนั้นควรมีกิจกรรมคลายเครียดในแต่ละวัน โดยเฉพาะคนทำงานในสำนักงาน เช่น การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ ชี่กง ไท้เก็ก หรือการทำงานอดิเรกที่ชอบ การคลายเครียดยังรวมไปถึงการหลีกเลี่ยงสารก่อความเครียด ได้แก่ กาแฟ ยาบางชนิด และแอลกอฮอล์ เหล่านี้จะทำให้ต่อมไร้ท่อทำงานปั่นป่วนโดยเฉพาะต่อมหมวกไต เป็นการเร่งรัดร่างกายโดยไม่จำเป็น

คัดลอกจากหนังสือเรื่อง "ควบคุมเบาหวานด้วยธรรมชาติบำบัด" โดย พญ. ลลิตา ธีระสิริ

••*•*•*•*•*•*

คุยกันเรื่องโปรตีน : กินแค่ไหนถึงจะพอ

คุณลองบอกใครต่อใครว่าคุณเป็นมังสวิรัติ คำถามมาตรฐานก็คงเป็น "แล้วได้โปรตีนจากไหนล่ะ" คงไม่มีใครถามว่า "แล้วได้ไขมันจากไหนล่ะ" หรือว่า "แล้วได้น้ำตาลจากไหนล่ะ" ดูเหมือนว่าเราจะกังขาเหลือเกินว่าชาวมังสวิรัติจะกินโปรตีนไม่เพียงพอ การไม่รับประทานเนื้อสัตว์จึงทำให้หลายคนกังวลเรื่องของการขาดสารอาหารและขาดโปรตีน

เป็นไปได้ว่าทัศนคติเรื่องโปรตีนของเราถูกหล่อหลอมมาด้วยประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม สภาวะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งสื่อที่มีอิทธิพลสูงมากด้วยการอธิบายว่า โปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็น "โปรตีนสมบูรณ์" ที่ให้กรดแอมิโนจำเป็นครบทั้ง 10 ชนิด ส่วนโปรตีนจากพืชนั้น "ไม่สมบูรณ์" เพราะขาดชนิดนั้นชนิดนี้บ้าง ทางออกก็คือการกินเมล็ดพืชร่วมกับถั่วเพื่อให้ได้ "โปรตีนรวม" เพื่อชดเชยกรดแอมิโนที่ขาดหาย

ความพิเศษของโปรตีนอยู่ตรงที่มีธาตุไนโตรเจนเป็นส่วนประกอบซึ่งเป็นโมเลกุลเชิงซ้อน และเป็นสารประกอบสำคัญยิ่งต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายซึ่งต้องใช้เพื่อสร้างเนื้อเยื่อร่างกาย แต่จากมุมมองของผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร โปรตีนก็ไม่ได้ดีเด่นไปกว่าไขมันหรือคาร์โบไฮเดรต ร่างกายคนเราต้องการสารอาหารทั้งสามชนิดในสัดส่วนที่สมดุล ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปก็จะส่งผลต่อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งนั้น มีผลการวิจัยยุคต่อมาอีกว่าร่างกายคนเรามีความสามารถพิเศษที่หากรดแอมิโนที่ขาดหายไปจากอาหารมื้อหนึ่งๆ ได้เองโดยได้มาจากแบคทีเรียนานาพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในลำไส้หรือจากเซลล์ที่ซุกๆ อยู่ในลำไส้นั่นเอง เพราะอย่างนี้ คนที่กินมังสวิรัติจึงไม่เพียงแต่อยู่รอดหรือสุขภาพ

แข็งแรง แต่ผลการวิจัยยังระบุว่า คนเหล่านี้จะแข็งแรงกว่า อายุยืนกว่าคนที่กินเนื้อสัตว์ แต่จะเป็นเพราะอาหารที่กิน อาหารที่งด หรือเพราะวิถีชีวิตแบบอื่นๆ อันนี้ก็ยังไม่แน่ชัด

ความจริงแล้วความต้องการโปรตีนของร่างกายมีน้อยกว่าที่เราคิดกันไว้มากและโอกาสขาดโปรตีนก็น้อยมาก อาการขาดโปรตีนจะเห็นได้ชัดมาก คือ ผมและเล็บจะหยุดยาว ส่วนแผลก็ไม่หาย แค่กินอาหารธรรมดาตามปกติก็ได้โปรตีนครบแล้ว ความต้องการโปรตีนจะเพิ่มในแม่ที่กำลังให้นมลูก เด็กวัยเจริญเติบโตที่เล่นซนตลอดเวลา และคนที่กำลังฟื้นตัวจากการป่วยหนักหรือเจ็บหนัก คนที่จะขาดโปรตีนจริงๆ คงจะเป็นพวกที่กินอยู่แบบแปลกมากๆ เช่น พวกที่กินผลไม้อย่างเดียว คนติดสุราเรื้อรัง หรือคนจนมากๆ ที่กินแต่อาหารพวกแป้งอย่างเดียวนานๆ

เรื่องความต้องการโปรตีน และความต้องการกรดแอมิโนชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นพิเศษของแต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน บางคนหยุดกินเนื้อสัตว์จะเกิดอาการซึม เปลี้ย และจะดีขึ้นเมื่อกินเนื้อสัตว์ แต่บางคนกินอาหารจากถั่วเหลืองและเมล็ดพืชแล้วรู้สึกว่าดีกว่า ในขณะที่บางคนกลับรู้สึกไม่สบายตัวถ้ากินเนื้อสัตว์มากเกินไปในแต่ละมื้อ จึงเป็นงานยากที่จะหาจุดพอดีว่าควรกินโปรตีนมากน้อยเท่าไร

โปรตีนที่เกินความต้องการจะถูกนำมาใช้เป็นเชื้อเพลิงในการสันดาปเพื่อสร้างพลังงาน แต่โปรตีนเป็นเชื้อเพลิงที่ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพและสกปรกกว่าคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ทั้งนี้ก็เพราะโมเลกุลของโปรตีนจะซับซ้อนกว่า ทำให้สัดส่วนของพลังงานที่ใช้ไปกับการเผาผลาญจึงไม่ดีเท่าการสันดาป

คาร์โบไฮเดรตหรือไขมันเพื่อสร้างพลังงาน (นี่อาจจะเป็นเหตุผลว่าทำไมคนจำนวนมากถึงลดน้ำหนักได้จากการกินอาหารโปรตีนสูง)

ของเสียที่ได้จากการเผาผลาญโปรตีนก็คือแอมโมเนีย ร่างกายต้องจัดการกำจัดสารพิษนี้ไม่ให้เป็นอันตรายต่อร่างกายด้วยการแปลงให้เป็นยูเรีย ทีนี้ก็ตกหนักที่ตับ สารยูเรียจะเป็นพิษน้อยกว่าแอมโมเนีย แต่ก็ยังเป็นของเสียที่ร่างกายต้องกำจัดอยู่ดี โดยเป็นหน้าที่ของไตที่จะต้องกรองสารพิษนี้ออกจากกระแสเลือดและส่งไปยังระบบปัสสาวะ อาหารที่โปรตีนสูงซึ่งส่วนมากจะถูกนำมาใช้เป็นเชื้อเพลิงในการสันดาปของพลังงาน จึงส่งผลต่อไปนี้ต่อร่างกาย

1) ตับต้องทำงานหนักขึ้น
2) ไตต้องทำงานหนักขึ้น และ
3) โอกาสเสี่ยงของอวัยวะที่ละเอียดอ่อนต่อสารพิษที่เป็นของเสียจากกระบวนการเมตาโบลิซึ่มเพิ่มขึ้น

อาหารโปรตีนสูงจะกระตุ้นการเสียแคลเซียม ทำให้เสี่ยงกับโรคกระดูกพรุนซึ่งเป็นภาวะกระดูกเสื่อมที่เกิดในผู้สูงอายุ ทำให้โครงร่างกระดูกสันหลังเสียรูป เสี่ยงต่อกระดูกหัก โดยเฉพาะช่วงสะโพก มีความเป็นไปได้อีกข้อก็คือ อาหารโปรตีนสูงอาจไปรบกวนระบบภูมิคุ้มกันทำให้เสียสมดุลและมีปฏิกิริยาต่อบางอย่าง ทั้งที่ตามธรรมชาติก็ไม่ได้มีอันตรายอะไร อย่างเกสรดอกไม้หรือขนสัตว์ (อาการภูมิแพ้) หรือไปทำลายเนื้อเยื่อร่างกาย (ระบบภูมิต้านตนเอง) ซึ่งทั้งสองอาการนี้เกิดจากพันธุกรรมและจะกำเริบได้เมื่อเจอสิ่งกระตุ้นในธรรมชาติ อย่างโปรตีนเคซีนในนมวัวที่ทำให้ทารกหรือเด็กเล็กๆ เกิดอาการแพ้หรือไปกระทบกับระบบภูมิต้านตนเองได้ ฉะนั้นเวลาที่จะให้เด็กกินโปรตีนจากนมครั้งแรกก็จะมีความสำคัญพอดู ถ้าพ่อหรือแม่มีประวัติเป็นภูมิแพ้ ลูกก็มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นภูมิแพ้ได้เช่นกันฉะนั้นการให้ลูกกินโปรตีนจากนมเร็วเกินไป เช่น ก่อนอายุ 2 ขวบ ก็อาจจะไปกระตุ้นภูมิแพ้ให้เกิดเร็วขึ้นได้ ทำให้มีอาการ

ผิวหนังอักเสบเหตุภูมิแพ้ (eczema หรือ allergic dermatitis) และโรคหืด รวมทั้งอาจไปสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่จะทำงานอย่างรุนแรงไปตลอดชีวิตของเด็กได้ แต่ถ้าชะลอการให้นมวัวได้จนกว่าจะผ่านช่วงวิกฤติดังกล่าวไปก่อน อาการภูมิแพ้จะไม่เกิดเลยก็ได้ ผลจากการวิจัยยังระบุอีกด้วยว่าโปรตีนนมในวัวอาจจะไปกระตุ้นปฏิกิริยาของระบบภูมิต้านตนเองที่อาจไปทำลายเซลล์สร้างอินซูลินในตับอ่อน และอาจเกิดโรคเบาหวานในเด็กได้

คำแนะนำเรื่องโปรตีนโดยสรุป ดังนี้

✍ พยายามรักษาสัดส่วนของโปรตีนที่กินให้ได้ 10 - 20 เปอร์เซ็นต์ของแคลอรี่รวม ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับตับหรือไต ก็ลดการกินโปรตีนลงให้ได้น้อยที่สุดของปริมาณที่แนะนำ

✍ ถ้าคุณเป็นโรคภูมิแพ้หรือโรคเกี่ยวกับระบบภูมิต้านตนเอง ให้พยายามลดโปรตีนลง และดูว่าอาการดีขึ้นภายในช่วง 1- 2 เดือนหรือไม่งดโปรตีนจากนมและลดการกินโปรตีนจากสัตว์ ทุกชนิด

✍ ลองกินโปรตีนจากพืช โดยเฉพาะถั่วเหลือง แทนโปรตีนจากสัตว์

✍ ให้ลดการกินเนื้อวัว หรือเปลี่ยนมากินเนื้อควายหรือเนื้อวัวที่เลี้ยงด้วยวิธีธรรมชาติ ซึ่งปลอดฮอร์โมนและสารเร่งต่างๆ

✍ ถ้าคุณกินไก่ ให้เลือกไก่ที่เลี้ยงด้วยวิธีธรรมชาติ ปลอดฮอร์โมน และยา ก่อนทำเป็นอาหารก็ควรลอกหนังและตัดส่วนที่เป็นไขมันทิ้งไป

✍ ไข่ที่กินควรเป็นชนิดเสริมโอเมก้า3และได้จากไก่ที่เลี้ยงด้วยวิธีธรรมชาติ

✍ ลดการกินอาหารเนื้อสัตว์กึ่งสำเร็จรูปที่ใส่ดินประสิว รวมทั้งเบคอน ซาลามี ฮอทด็อก เพราะจะเป็นตัวก่อมะเร็งในกระเพาะอาหารได้ ให้ลองกินอาหารจากไก่งวงหรืออาหารเจที่ทำจากถั่วเหลืองและกลูเตนดู

✍ อย่ากินสมองและเครื่องในสัตว์ให้มากนัก

✍ ถ้าคุณหรือคู่สมรสมีประวัติภูมิแพ้อย่าให้ลูกกินนมวัวหรือผลิตภัณฑ์จากนมวัวจนกว่าจะอายุ 2 หรือ 3 ขวบ ให้ลูกกินนมถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองแทนก่อนจะดีกว่า

✍ อ่านฉลากผลิตภัณฑ์จากนมทุกชนิด เพื่อหาปริมาณไขมันและคำนวณไขมันอิ่มตัวรวมที่คุณกิน ถ้าคุณกินเนยแข็ง ให้เลือกชนิดธรรมชาติที่ทำจาก

นมพร่องมันเนย และชนิดที่รสชาติเข้มข้นอย่างพาร์มีซาน เพื่อที่คุณจะได้ใช้เนยแข็งในปริมาณที่น้อยลง หลีกให้ห่างเนยแข็งที่มีไขมันรวมมากกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของแคลอรีทั้งหมด

✍ ลองกินปลาแทนเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ แต่ไม่ควรกินปลากินเนื้อ ตัวใหญ่ เพราะจะมีสารพิษตกค้างอยู่มาก สำหรับวิธีปรุงอาหารประเภทปลาที่ดีที่สุดคือ การปิ้ง ย่าง นึ่ง หรือลวก แทนการทอดหรืออบกับเนยจนมันย่อง ปลาดิบตามร้านอาหารญี่ปุ่นหรือซูชิบาร์ก็ค่อนข้างปลอดภัย

✍ ลดการกินสัตว์น้ำมีเปลือก เว้นแต่จะแน่ใจว่ามาจากแหล่งน้ำสะอาด ถ้าจะกินกุ้งหรือหอยดิบ ไม่ควรลดคุณค่าทางอาหารของอาหารพวกนี้ด้วยการใช้ไขมันอิ่มตัวปรุงอาหาร (หรือจุ่มลงในเนยร้อนๆ)

✍ ลองนำผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองมาทำอาหารกินบ้าง ควรเลือกชนิดที่ปลอดสารพิษและสารปรุงแต่ง ปริมาณไขมันควรต่ำกว่า 30 เปอร์เซ็นแคลอรี่ ถ้าถั่วเหลืองทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อ ระบบย่อยปั่นป่วน ก็ให้เริ่มกินทีละน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ

✍ กินถั่วเมล็ดและถั่วฝักอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้โปรตีน ให้ลองกินถั่วหลายๆ ชนิด ดูว่าชนิดไหนเหมาะกับคุณที่สุด ควรเลี่ยงถั่วและเมล็ดพืชที่ให้โปรตีน (และไขมัน) สูงๆ

✍ ลองหัดกินเห็ดและทำอาหารจากเห็ดหลากหลายชนิดที่หาได้ ห้ามกินเห็ดดิบๆ เด็ดขาด เพราะการปรุงสุกจะทำให้สารพิษบางตัวสลายไป

✍ ไม่ควรกินโปรตีนผงเสริมหากคุณกินอาหารที่ให้โปรตีนมากเพียงพออยู่แล้ว ถ้าจะกินโปรตีนผงแทนอาหารโปรตีน ก็ควรอ่านฉลากให้แน่ใจว่าเป็นชนิดที่ปลอดส่วนผสมของสารปรุงแต่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย (อย่างไขมันอิ่มตัว น้ำมันที่ผ่านการเติมไฮโดรเจนหรือสีวิทยาศาสตร์)

จากหนังสือ "กินให้ดี", นายแพทย์แอนดรู ไวล์, ลิขสิทธิ์ฉบับภาษาไทย : บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง (มหาชน) จำกัด

••*•*•*•*•*•*

วันนี้คุณกินข้าวเช้าหรือยัง ?

ขอบอกว่าสำคัญมาก หมอที่โรงพยาบาลฯ อบรมว่าทุกคนต้องกินอาหารเช้าให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้เพราะเมื่อร่างกายไม่มีพลังงานจากอาหารเช้าไปใช้ ร่างกายจะดึงสารอาหารจากอวัยวะส่วนอื่นออกมา (ไม่ใช่ไขมัน ไขมันยังอยู่เหมือนเดิม) ซึ่งภายใต้กระบวนการนี้จะเกิดกรดชนิดหนึ่งออกมาด้วย การที่เราบอกว่าไม่กินข้าวเช้าก็ยังทำงานได้เป็นปกติมาตั้งหลายปีแล้ว นั่นคือร่างกายได้นำเอากรดที่เกิดขึ้นมาใช้แทนพลังงานทุกวัน เราจึงทำงานโดยใช้กรดแทนพลังงาน และเมื่อร่างกายต้องผลิตกรดออกมาบ่อยๆ พออายุมากขึ้นเราก็จะเป็นโรคตามมาหลายอย่าง

นอกจากนี้ เรารู้หรือไม่ว่า โดยปกติแล้วร่างกายของมนุษย์เราผลิตสารพิษอยู่ภายในร่างกายตลอดเวลาเป็นขยะ เหมือนรถยนต์ที่เมื่อเติมน้ำมันเข้าไปแล้วก็จะมีควันออกมา ภาษาทางการแพทย์ได้เรียก “ขยะ” ในร่างกายนี้ว่าสารอนุมูลอิสระ (oxidant) เกิดจากการสันดาปพลังงานของร่างกายแล้วคายของเสียออกมา (ไม่ใช่อุจจาระนะ คนละแบบ) ร่างกายจะเร่งผลิตสารอนุมูลอิสระอีกก็ต่อเมื่อเวลาเราเครียด หรือต้องทำงานหนัก ใช้สมองประกอบกับเจอมลภาวะต่างๆ สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ อุปนิสัยการดื่มสุรา สูบบุหรี่ ก็ยิ่งเป็นตัวสร้างให้เกิดสารพิษนี้มาก

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอตอนกลางคืนเป็นหนทาง และเป็นเวลาสำคัญที่ร่างกายจะสร้างสารต่อต้านสารอนุมูลอิสระ (anti-oxidant) ขึ้นเพื่อกำจัดสารอนุมูลอิสระที่เกิดตอนกลางวัน การนอนให้เพียงพอและหลับสนิทจะเป็นประโยชน์ไม่เฉพาะการกำจัดของเสีย แต่ยังช่วยให้เม็ดเลือดแดงของคนเราแข็งแรงสร้างฮอร์โมนเพศ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์ มีน้ำมีนวล มีตัวอย่างภาพขยายเม็ดเลือดแดงของผู้จัดการชายคนหนึ่งซึ่งเป็นคนไข้ ชายคนนี้

อายุ 35 ปี มีชีวิตเหมือนมนุษย์งานทั่วไป ทำงานหนักและเครียด ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ ปรากฏว่า จำนวนเม็ดเลือดแดงของเขามีลักษณะเป็นก้อนขยุกขยุยไม่เป็นรูปทรงกลมเหมือนกลุ่มเม็ดเลือดแดงที่ควรเป็น เกิดความผิดปกติขึ้นเนื่องจากสารอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจำนวนมากไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดแดงในร่างกาย ซึ่งก็จะนำมาซึ่งโรคร้ายจำนวนมากอย่างที่คนไทยกำลังนิยมอยู่

จงจำไว้ว่า :-

1. ทานอาหารเช้าแบบราชา อาหารกลางวันพอประมาณ และอาหารเย็นแบบยาจก หลีกเลี่ยงไขมันและของหวาน ออกกำลังกายให้ได้วันละอย่างน้อย 20 - 30 นาที (20 นาทีแรกร่างกายเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต อีก 10 - 20 นาทีต่อมาร่างกายจึงจะค่อยเผาผลาญไขมัน)
2. นอนหลับ หรือ หลับนอนก็แล้วแต่ ให้เพียงพอ
3. รับแสงแดด ช่วง 8.00 - 9.00 น. ซึ่งมี UV ที่เป็นประโยชน์
4. พยายามเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการหัวเราะ ขำขัน ถ้าบ้าได้ก็ดี ชีวีจะเป็นสุข

บรรยายโดย น.พ.พันธุ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์

••*•*•*•*•*•*

อาหารอันตรายเมื่อท้องว่าง

กล้วย เพราะกล้วยอุดมไปด้วยธาตุแมกนีเซียม การรับประทานกล้วยขณะท้องว่างจะทำให้ปริมาณธาตุแมกนีเซียมในเลือดสูงขึ้น ทำให้สูญเสียสัดส่วนของแคลเซียมและแมกนีเซียมไป เป็นการยับยั้งการทำงานของหลอดเลือดหัวใจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

กระเทียม เพราะจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารได้รับการกระตุ้นเกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบอย่างรุนแรง

ผัก การรับประทานผักอย่างเดียวขณะท้องว่างจะทำให้กระเพาะอาหารเกิดอาการผิดปรกติ

นมและนมถั่วเหลือง แม้ว่านมถั่วเหลืองจะอุดมไปด้วยโปรตีน แต่จะเกิดประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อกระเพาะอาหารมีสารอาหารประเภทแป้งอยู่ด้วย

เหล้า หากดื่มเหล้าในขณะท้องว่าง จะไปกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหาร ทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบและเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้

น้ำตาลหรืออาหารหวาน ไม่ควรรับประทานอาหารหวาน หรือน้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ช็อกโกแลต เพราะหากรับประทานขณะท้องว่างจะทำให้โปรตีนรวมตัวกับน้ำตาลส่งผลต่อการดูดซึมโปรตีนทุกชนิด และลดสมรรถภาพการทำงานของระบบหมุนเวียนเลือดและไต

ชา ที่แก่เกินไปทำให้กรดเกลือในน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเจือจาง ส่งผลให้การทำงานของระบบย่อยอาหารลดลง และเกิดอาการใจสั่น เวียนศีรษะ มือเท้า ไม่มีแรง จิตใจไม่สงบ

ลูกพลับ ไม่ควรรับประทานลูกพลับในขณะที่ท้องว่าง เพราะกระเพาะอาหารจะหลั่งกรดเกลือออกมามาก หากไปรวมตัวกับยางและสารแขวนลอยในลูกพลับแล้วจะทำให้เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ และเป็นแผลในกระเพาะอาหาร

นอกจากนั้น ยัง**ไม่ควรอาบน้ำ และออกกำลังกาย**ขณะท้องว่างด้วยเช่นกัน เพราะการอาบน้ำและการออกกำลังกายในขณะที่ท้องว่าง จะทำให้เกิดอาการช็อก เนื่องจากน้ำตาลในเลือดต่ำได้ง่าย

••*•*•*•*•*•*

โยคะ ไม่ใช่ การออกกำลังกาย นะจ๊ะ

ฝึกโยคะ (อาสนะ)	ออกกำลังกาย
นิ่ง เคลื่อนไหวช้า จนท้ายสุด นิ่ง นิ่งไปนานตราบเท่าที่เรานิ่งอยู่ได้	เคลื่อนไหวเร็ว และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความเร็วมากขึ้น
สบาย ตลอดเวลาของการทำโยคะ จิตใจเต็มไปด้วยความรู้สึกสบาย	เต็มไปด้วยความมุ่งมั่น เช่น การเอาชนะ
ใช้แรงน้อยที่สุด หลักในการทำท่าโยคะ คือทำอย่างไรเราถึงจะใช้แรงน้อยที่สุด เหงื่อออกน้อยที่สุด หัวใจเต้นเท่าเดิมมากที่สุด	เน้นการออกแรง ใช้แรงมาก เหงื่อออกยิ่งมากยิ่งดี หัวใจเต้นยิ่งแรง ยิ่งดี
มีสติ เต็มไปด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ภายใน	มีสติ ตื่นตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก
ผ่อนคลาย เหยียด ยืด กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย	เกร็ง ตึง กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงใหญ่ขึ้น
ควบคุมจิต ต้องการที่จะเข้าใจตนเอง ควบคุมจิตตนเอง	ควบคุมกล้ามเนื้อ ต้องการที่จะเอาชนะตนเอง เอาชนะคู่แข่งขัน
พัฒนาอวัยวะภายในช่องลำตัว ทั้งอวัยวะในทรวงอก และ อวัยวะภายในช่องท้อง	พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลักของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณแขน ขา
ปัจเจก เป็นการฝึกปฏิบัติเฉพาะตน	เน้นภาพลักษณ์ที่ปรากฏภายนอก
เน้นที่ความรู้สึก หลักในการทำโยคะ คือใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ	หลักในการออกกำลังกายคือ กระทำ
ปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า พัฒนาการรับรู้ความเป็นไปภายใน มีสติ มองย้อนกลับเข้าสู่ภายใน	เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า พัฒนาการรับรู้ต่อสิ่งเร้าภายนอก
สงบ	สนุก

ใครชอบการออกกำลังกาย ก็ออกกำลังกาย ใครชอบโยคะก็ฝึกโยคะ ใครชอบทั้ง 2 อย่าง ก็ทำได้ทั้ง 2 อย่าง **ที่สำคัญอย่าสับสนฝึกโยคะแบบออกกำลังกาย เพราะมันเป็นคนละอย่างกัน**

เมื่อดูเพียงผิวเผิน คนทั่วไปจะเข้าใจว่า อาสนะ คือ การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง คนหลายคนถึงกับทำอาสนะด้วยนิยามของแอโรบิคเลยด้วยซ้ำ คือทำจนหัวใจเต้นแรงขึ้นกว่า 120 ครั้งต่อนาที เป็นเวลาต่อเนื่องกัน 30 นาที เหงื่อออกโทรมกาย แล้วเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้ "ทำ" โยคะแล้ว

ครั้นเมื่อได้ศึกษาตำราดั้งเดิมของโยคะ ซึ่งระบุไว้เป็นที่ชัดเจนว่า อาสนะนั้นต้องปฏิบัติด้วยความนิ่ง สบาย ใช้แรงแต่น้อย ก็เกิดความรู้สึกขัดแย้งว่า ถ้าเช่นนั้นเราจะทำอาสนะไปทำไม เป็นการเสียเวลาไปเปล่าๆ โดยไม่ได้อะไร หากใจของผู้ฝึกเป็นเช่นนี้ แน่นอน .. คนผู้นั้นย่อมไม่มีฉันทะที่จะทำ ซึ่งก็จะเลิกสนใจโยคะไปในที่สุด

ความแตกต่างสำคัญระหว่างโยคะกับการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายส่วนใหญ่ เช่น กีฬาประเภทต่างๆ เน้นที่แขน ขา ไม่ค่อยเน้นที่อวัยวะภายในร่างกาย ขณะที่โยคะมุ่งไปที่ความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของอวัยวะต่างๆ ภายในช่องลำตัว

หลักสำคัญข้อแรกของสุขภาพแบบโยคะ คือ การพัฒนากระดูกสันหลังคือ กล่าวกันว่า มนุษย์นั้นมีอายุตามกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังที่แข็งตัวเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยและความชรา ดังนั้น กระดูกสันหลังยิ่งยืดหยุ่นเราก็ยิ่งอ่อนเยาว์และแข็งแรงเท่านั้น ท่าอาสนะโดดเด่นมากในเรื่องการทำให้กระดูกสันหลังยืดหยุ่น

เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การฝึกชุดท่าอาสนะของโยคะคือการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่างๆ เท่าที่จะเคลื่อนได้ แบ่งออกเป็น 4 ทิศทาง คือ 1) การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง 2) การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า 3) การบิดกระดูกสันหลัง และ 4) การเอียงกระดูกสันหลัง เมื่อมนุษย์เคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ผลก็คือการมีกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่นและทำงานได้ตามปกติ สิ่งสำคัญอีกประการที่เกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังก็คือระบบประสาท ผู้ที่รักษากระดูกสันหลังของตนเองให้เป็นปกติก็คือผู้ที่กำลังดูแลระบบประสาทของตนให้ทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง

หลักข้อที่สอง คือ ประสิทธิภาพของอวัยวะภายใน อาสนะทำให้เลือดไหลเวียนมาหล่อเลี้ยงอวัยวะภายในได้ดีขึ้น เป็นการนำสารอาหารมาให้อวัยวะเหล่านั้น โยคะยังมีเทคนิคที่ส่งผลต่ออวัยวะโดยตรง เช่น ตับ ม้าม ตับอ่อน ลำไส้ ซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญต่อสุขภาพ

ตลอดเวลาของการฝึกท่าอาสนะ ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงการไหลเวียนของเลือดได้อย่างชัดเจน แต่ละท่าของอาสนะจะไปกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของเลือดไปหล่อเลี้ยงเฉพาะอวัยวะสำคัญๆ ภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะเท่านั้น ไม่เน้นที่กล้ามเนื้อแขน - ขา

ปัจจัยสำคัญที่ต้องพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง คือเรื่องของพลังงาน การฝึกโยคะเป็นการลงทุนเพื่อสุขภาพที่ดีเพราะโยคะไม่ได้เผาผลาญพลังงานอย่างมากมายเฉกเช่นการออกกำลังกายอื่นๆ ในทางตรงข้าม โยคะเป็นการสะสมพลังงาน นอกไปจากนั้นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวมากๆ

จะสร้างมลพิษในรูปแบบของกรดแลคติค ซึ่งหากร่างกายกำจัดได้ไม่หมด ก็ทำให้เราเกิดอาการปวดเมื่อย โยคะไม่ก่อให้เกิดปัญหาเหล่านี้เลย ดังนั้นโยคะเป็นการลงทุนน้อยแต่ได้ประโยชน์สูงสุด

สุขภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับการทำงานทางกายเท่านั้น เราอาจดูร่างกายปกติ ขณะที่เต็มไปด้วยความเครียด ความกังวล ยามเครียดเราจะพบว่าร่างกายยืดหยุ่นน้อยลง จึงต้องการการพักผ่อน ในการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ การพักหมายถึงหยุดเคลื่อนไหว แต่โยคะมีวิธีในเชิงบวกสำหรับการพักซึ่งมีประโยชน์มากต่อจิตและส่งผลต่อการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมอารมณ์ของเราอีกต่อหนึ่ง ดังนั้นความมั่นคงทางอารมณ์และสุขภาพกายต้องเป็นไปอย่างมีสมดุล

สุขภาพหมายถึงองค์รวม เมื่อเราเสียสุขภาพ เราก็เสียความรู้สึกของความเป็นองค์รวมไปด้วย การเสียความเป็นองค์รวมนำไปสู่การแตกสลาย ดังนั้นเราจะพบว่า โยคะ คือ สุขภาพ และ สุขภาพก็เป็นเรื่องส่วนตัว ต่างคนต่างมีหน้าที่ต้องดูแลตนเอง และโยคะก็มีวิธีที่จะช่วยให้มีสุขภาพดีมากมาย ไม่ต้องใช้เครื่องมือ ใช้พื้นที่เพียงเล็กน้อย ไม่ต้องมีทีม ไม่ต้องเตรียมอะไรให้เป็นที่ยุ่งยากวุ่นวาย มันต้องการเพียงความเพียรที่จะฝึกทำสม่ำเสมอ สำหรับผู้ที่จะเริ่มฝึก ควรได้รับคำแนะนำในเบื้องต้นจากครูผู้มีประสบการณ์จะดีกว่า

••*•*•*•*•*•*

การโภชนาการและการพักผ่อนที่ดี

โดย อ.พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์

ดุลยภาพแห่งชีวิต

คือความสมดุลของชีวิต จำลองภาพเป็นสี่เหลี่ยมคางหมู ด้านล่างเป็นการงาน ด้านบนเป็นชีวิตส่วนตัว ด้านซ้ายและขวาเป็นสังคมและครอบครัว ตรงกลางเป็นสุขภาพ ถ้าทำงานมากชีวิตส่วนตัวก็น้อยลง ที่สำคัญถ้าสุขภาพถูกทำลาย ส่วนที่เหลือก็จะสูญสลายไปหมด

การแพทย์วิถีธรรมชาติ

อาจารย์เป็นตำราเดินได้ ในอดีตอาจารย์ต้องทำงานหนักทั้งงานราชการ คลีนิค และครอบครัว ต้องตื่นตีห้าและเข้านอนห้าทุ่ม ส่งผลให้เกิดโรคเครียด กระเพาะอาหาร ภูมิแพ้ และความจำไม่ดี พออายุ 40 ปี จึงลาออกจากราชการ แล้วไปเรียนการแพทย์วิถีธรรมชาติจากออสเตรเลีย นับจากนั้นไม่เคยเจ็บป่วยอีกเลย ปัจจุบันอาจารย์มีความสุขมาก ๆ และหน้าตาดูดีกว่าเมื่อ 10 ปีที่แล้วมาก

ทำอย่างไรให้สุขภาพดีไม่เจ็บป่วย

สุขภาพ คือภาพแห่งความสุข ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใสเบิกบาน อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อาหาร คือแหล่งพลังงานของชีวิต การรับประทานอาหารที่ทำให้สุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย และอายุยืน จะต้อง *กินอาหารเช้าอย่างราชา อาหารกลางวันอย่างคนธรรมดา และอาหารเย็นอย่างยาจก* ดังนั้น อาหารเช้าจึงเป็นมื้อที่สำคัญที่สุด

อนุมูลอิสระ (Free radical) การรับประทานอาหารจะเกิดของเสียที่เรียกว่า อนุมูลอิสระ หรือเรียกว่าประจุวิ่งหารัก หรือประจุขาดรัก วิ่งไปทั่วร่างกาย อวัยวะที่เล็กที่สุดในร่างกายคือ เซล เซลประกอบด้วย ผนังห้อง และแกนกลาง เรียกว่า นิวเคลียส หรือ DNA นิวเคลียสเป็นพิมพ์เขียวที่ทำหน้าที่สร้างเซลใหม่ ส่วนอนุมูลอิสระจะเป็นตัวทำลายผนังห้องและนิวเคลียส ทำให้เซลเนื้อเยื่อเปลี่ยนแปลงไป แต่ร่างกายเราจะมีระบบภูมิคุ้มกัน ถ้าไม่ดูแลสุขภาพให้ดี ภูมิคุ้มกันจะถูกทำลาย ทำให้เกิดมะเร็งและโรคต่าง ๆ

อาหารเช้า ควรรับประทาน คาร์โบไฮเดรท วิตามินบี และซี ถ้าไม่กินมื้อเช้าชีวิตจะเริ่มต้นด้วยความเป็นกรด (แลคติกแอซิด) ยกเว้นเรามียาวิเศษคือ การหัวเราะ เพราะขณะหัวเราะร่างกายจะเปลี่ยนเป็นด่าง หัวเราะ 1 ครั้ง อายุยืน 5 วินาที อาหารเช้าที่ต่อต้านความเครียดในการทำงานได้แก่ วิตามินบี และซี ซึ่งไม่มีการเก็บสะสม เพราะละลายในน้ำได้หมด มื้อเช้าที่เร็วและง่ายคือ กล้วยหอม 1 ลูก + ส้ม 1 ลูก + นม 1 กล่อง (หรือ HOT CHOCOLATE) ในกล้วยหอมมีแมกนีเซียม และโปตัสเซียม ในส้มมีวิตามินซี โดยเฉพาะกากส้มขาว ๆ มีเส้นใยไฟเบอร์ชนิดไม่ละลายในน้ำ จึงดูดซึมพิษในร่างกายและขับออกไป กากส้มมีวิตามินซีมากกว่าน้ำส้ม ในนมมีสารทริบโตเฟน ทำให้กระปรี้กระเปร่า และ อารมณ์ดี

อาหารกลางวัน กินอะไรก็ได้ที่ชอบ เช่น แกงเขียวหวาน ขาหมู ก๋วยเตี๋ยว แต่ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ คือ น้ำตาล และน้ำมัน

อาหารเย็น ต้องกินพืชผักและผลไม้ เพื่อให้ได้ไฟเบอร์ ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และชะลอความแก่ มื้อเย็นง่าย ๆ เช่น ผัดผัก 1 จาน + ส้มตำ 1 จาน + น้ำผลไม้ 1 แก้ว กินผักผลไม้วันละ 1/2 กก. จะทำให้แก่ช้า หรือดื่มน้ำผลไม้สดวันละ 3 แก้ว 3 สี แก้วละสี หรือผสมกันก็ได้

คาร์โบไฮเดรท ทำหน้าที่ให้พลังงาน มีมากในแป้ง ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว วิธีกินคาร์โบไฮเดรทไม่ให้อ้วน คือกินช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด กินพออิ่ม ที่เหลือเก็บไว้กินในมื้อต่อไป

วิตามินบี มีมากในธัญพืช ลูกเดือย ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง ถั่วแดง เต้าหู้

โปรตีน มีมากในเนื้อสัตว์ อายุเกิน 35 รับประทานโปรตีนพอประมาณ ถ้ามากจะทำให้ดูดซึมแคลเซียมไม่ดี เกิดโรคกระดูกผุ สัตว์ใหญ่ก่อนตายจะหลั่งสารแอดรีนาลิน (สารทุกข์) ในกระแสเลือด จึงไม่ควรกินเลือดสัตว์ ให้เปลี่ยนไปกินปลาแทน เพราะย่อยง่ายและมีไขมันชั้นดี ทำให้การไหลเวียนของเลือดดี ป้องกันโรคหัวใจและสมองขาดเลือด แก้มปลามีแคลเซียมมากกว่าส่วนอื่น ควรกินปลาสัปดาห์ละ 3 มื้อ อย่ากินทุกมื้อ เพราะจะทำให้เลือดออกไม่หยุด ชาวเอสกิโมโดนมีดบาดเลือดจะออกไม่หยุดเพราะกินปลาทุกมื้อ หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกิน Fish oil เพราะอาจทำให้ตกเลือด

แคลเซียม ในวัยทองต้องการแคลเซียมวันละ 1200-1500 มก. และควรกินปลาเล็กปลาน้อย เพื่อให้ได้แคลเซียมเพียงพอ

ผักขมฝรั่ง (spinach) มีธาตุสังกะสี เหล็ก และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ต้นไม้ที่มีเปลือกจะมีสารต่อต้านสิ่งแวดล้อมภายนอก เพราะต้นไม้อยู่กับที่ วิ่งหนีมลพิษไม่ได้ จึงมีเปลือกเพื่อป้องกันมลพิษ

น้ำตาล ต้องไม่ขัดสี เช่นน้ำตาลทรายแดง และน้ำตาลกรวด น้ำตาลทรายขาวมีสารขัดขาว ซึ่งเป็นสารเร่งความเครียด เป็นอันตรายต่อสุขภาพ น้ำตาลเทียมดีกว่าน้ำตาลขัดสี แต่รสชาติไม่ดี

ความจำเป็นในการกินอาหารให้ครบทั้ง 3 มื้อ

ถ้าวัยหนุ่มสาว ควรกินให้ครบ 3 มื้อ แต่ถ้าวัย 35 ขึ้นไป และวัยทอง ควรมีอาหารว่าง (snack) ที่ให้พลังงานไม่มาก กินหลายมื้อได้แต่ครั้งละน้อย ๆ และเลือกอาหารที่ย่อยง่าย ข้อควรคำนึงคือ **กินอย่างอารมณ์ดี** เช่น กินกับคนที่เรารัก กินช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด นึกถึงแต่ความสุข ถ้ากินมื้อละ 15 นาที 3 มื้อ ก็เท่ากับเรามีความสุข 45 นาทีแล้ว และกินอย่างมีน้ำใจ นึกถึงชาวนาอย่ากินทิ้งกินขว้าง กินพอประมาณ อิ่มแล้วเลิก

วิธีดื่มกาแฟ

- ต้องไม่ใช้ครีมเทียม เพราะครีมเทียมคือน้ำมันมะพร้าว ทำให้มันจุกอกตาย กาแฟ 3 อิน 1 ไม่ดี เพราะผสมครีมเทียม กาแฟมีอะโลม่า ดื่มแล้วอารมณ์ดี การไหลเวียนของเลือดดี

วิธีชงกาแฟ ใส่กาแฟ ½ แก้ว เติมนมอุ่น (Low fat) ½ แก้ว และน้ำตาล

วิธีดื่มกาแฟที่ดีที่สุดต้องไม่ใส่อะไรเลย กาแฟเอสเปรสโซ่ดื่มรวดเดียวหมดจะหวานกว่าจิบทีละนิด ดื่มกาแฟวันละไม่เกิน 3 แก้ว ถ้าเกินจะดึงแคลเซียมจากไต

การพักผ่อน หลักการคือ ต่อสู้ (fight) และบินหนี (flight)

1. หนีความจำเจซ้ำซาก เช่น เที่ยวทุก 1 เดือน หรือเปลี่ยนทรงผมใหม่ มีคำกล่าวว่า เปลี่ยนที่ (สถานที่) ได้ห้า เปลี่ยนหน้า (ใบหน้า, ทรงผม) ได้สิบ

2. มองโลกในแง่ดี เช่น มีน้ำ ½ แก้ว ต้องมองว่ายังเหลือน้ำอีกตั้ง ½ แก้ว ไม่ใช่น้ำหมดไปแล้ว ตั้ง ½ แก้ว อีกกรณีคือภรรยาของอาจารย์จะไม่ให้ความสำคัญที่จะต้องทราบว่าในแต่ละวันอาจารย์จะอยู่ที่ไหนขณะเดียวกันอาจารย์เป็นฝ่ายต้องทราบว่าภรรยาอยู่ที่ไหนเพื่อกลับมาทำหน้าที่เทคแคร์ภรรยาให้ทัน กรณีนี้ภรรยาจะไม่เกิดความทุกข์กังวลในการสอดส่องสามี

3. Second job นอกจากงานหลักเพื่อเลี้ยงชีวิตและครอบครัวแล้ว ควรมีงานรองอย่างที่ 2 ที่เราชอบ ที่เราไม่คิดว่าเป็นงาน ทำแล้วมีความสุข เช่น เขียนหนังสือ สอนหนังสือ หรือบรรยาย

การนอนหลับสนิท จะทำให้เกิดเมลาโทนิน ซึ่งเป็นสาร antioxidant ทำหน้าที่กำจัดของเสียที่เกิดขึ้นในตอนกลางวัน ปัจจุบันเมลาโทนินที่มีขายอยู่จะออกฤทธิ์เพียง 6 นาทีเท่านั้น แต่ร่างกายเราต้องการ 6 ชม.

การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือการอยู่เฉย ๆ อยู่กับตัวเอง อย่าให้งานและสังคมมายุ่งเกี่ยว ทำอะไรก็ได้ที่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง จิบชา ล่องเรือ ฟิตเนส หรือสปา การออกกำลังกายก็เป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง

สรุปคำถาม - คำตอบ

1. <u>วันหยุดสุดสัปดาห์ ดื่มเหล้าเบียร์ได้หรือไม่</u>

ได้นิดหน่อย อย่าดื่มให้เมา ดื่มกินอย่างคนฝรั่งเศสคือกินน้อยอายุยืน (eat less live more) คนฝรั่งเศสจะจิบไวน์เพียงเล็กน้อยก่อนอาหาร และทานเนื้อสัตว์ชิ้นบางๆ ในขณะที่คนอเมริกันดื่มไวน์แก้วใหญ่ๆ และกินเนื้อสัตว์ติดมันหนาชิ้นโตๆ

2. <u>นมกับน้ำเต้าหู้อะไรดีกว่ากัน</u>

คนไทยประมาณ ⅓ หรือ 30% ไม่มีสารย่อยสลายนม ถ้าดื่มนมไม่ได้ให้กินโยเกิร์ตแทนเพราะมีประโยชน์โดยเฉพาะผู้หญิง ใช้ทาหน้าทำให้หน้าตึง และมีแลคโตไบซิไลท์ เข้าไปอยู่ในทางเดินอาหารและช่องคลอด ช่วยย่อยและไม่ติดเชื้อราที่ช่องคลอด

น้ำเต้าหู้สกัดจากถั่วเหลือง มีฮอร์โมนไฟโตเอสโตรเจน ยับยั้งการเกิดมะเร็งเต้านมและมดลูก แต่น้ำเต้าหู้ไม่มีแคลเซียม ต้องกินเต้าหู้แข็งจึงได้แคลเซียม เต้าหู้ยิ่งแข็งยิ่งมีแคลเซียมสูง

3. <u>แก้วมังกรทำให้เป็นมะเร็งหรือไม่</u>

ไม่น่าจะใช่ ยังไม่เคยอ่านเจอ แก้วมังกรมาจากเวียดนาม มีไฟเบอร์สูง แคลอรี่ต่ำ ควรฟังหูไว้หู อย่าตระหนกเกินกว่าเหตุ วิธีแก้กินแก้วมังกรน้อยลง เพิ่มฝรั่งและแอปเปิ้ลแทน

4. <u>ฮอร์โมนเพศหญิงในวัยทองทำให้เกิดมะเร็งหรือไม่</u>

เป็นเพียงผลงานวิจัยของอเมริกาเท่านั้น โดยทำการทดลองกับกลุ่มหญิงที่เป็นโรคหัวใจ อ้วน และหน้าอกโต ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งอยู่แล้ว โดยการให้ฮอร์โมนอยู่ชนิดเดียว ขนาดเดียว เกิน 5 ปี พบว่าปัจจัยเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้น 0.25%

5. <u>อาหารตัดต่อพันธุกรรม (GMO) มีอันตรายหรือไม่</u>

ให้คิดง่าย ๆ กว่า GMO จะออกฤทธิ์กลายพันธุ์ในคนได้ เราก็ตายก่อน

6. <u>โยเกิร์ตและสมูทตี้</u>

หลักการของสมูทตี้ คือต้องการไฟเบอร์ไปช่วยดูดพิษ แต่โยเกิร์ตมีแลคโตไบซิไลท์อย่างเดียว ไม่มีไฟเบอร์ วิธีทำง่าย ๆ คือ โยเกิร์ต + น้ำผึ้ง + กล้วยหอม

7. <u>การนอนให้ได้ประโยชน์</u>

ควรนอนก่อน 4 ทุ่ม ในห้องที่ตกแต่งเหมือนโรงแรม มีม่านติด 2 ชั้น เพื่อป้องกันแสง ให้ตื่นมาเพราะถึงเวลาตื่น ไม่ใช่เพราะแสงแดดแยงตา ในขณะที่เราหลับในความมืดระบบฮอร์โมนจะทำงานปกติ การนอนในห้องที่มีแสงไฟ ไม่ดีเพราะฮอร์โมนจะสร้างในความมืดในขณะที่เรานอนหลับสนิท การงีบในตอนบ่ายดีในแง่ทำงานได้ดีขึ้น

8. <u>ออกกำลังกายตอนไหนดี</u>

เวลาไหนก็ได้ที่เหมาะสมกับเราที่สุด อย่ายึดมั่นถือมั่นแล้วเราจะมีความสุข ตัวเราเองรู้เอง ออกกำลังกายวิธีไหนก็ได้

ออกกำลังกายตอนเช้า ได้แสงแดดตอนเช้า ได้วิตามินดี กระดูกหนาขึ้น อาหารเช้าจะต้านสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากการออกกำลังกายได้ พอหายเหนื่อยให้อาบน้ำอุ่นแล้วตามด้วยน้ำเย็น จะทำให้กล้ามเนื้อกระฉับกระเฉงทำงานได้ดี

ออกกำลังกายตอนเย็น ภรรยาของอาจารย์ชอบออกกำลังกายตอนเย็น โดยมีอุปกรณ์ เช่นไม้ไว้ตีสุนัข ทำให้กระดูกแขนไม่บาง ไม่โดนแสงแดด แต่การออกกำลังกายทำให้เกิดอนุมูลอิสระ วิธีแก้คือดื่มน้ำผลไม้สด 1 แก้ว ก่อนและหลังออกกำลังกาย จะต้านอนุมูลอิสระได้ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายตื่นตัวจึงควรอาบน้ำเย็นก่อนแล้วตามด้วยน้ำอุ่น จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และหลับสบาย

9. <u>น้ำมันประกอบอาหารชนิดไหนดี</u>

น้ำมันมี 2 ชนิด คือชนิดกรดไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมันหมู วัว ไม่ควรกินเพราะไขมันจะไปอุดตามเส้นเลือด และชนิดกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก (ทนความร้อนได้ดีที่สุด) ทานตะวัน ข้าวโพด ฟักทอง ถั่วเหลือง ถ้าอยากให้หอมเมื่อปรุงอาหารเสร็จปิดไฟแล้วค่อยใส่น้ำมันงา เพราะเป็นน้ำมันที่ไหม้ง่าย

10. <u>นมจากพืชและสัตว์อย่างไหนมีธาตุเหล็กมากกว่า</u>

นมจากสัตว์มีธาตุเหล็กมากกว่า นมแพะ นมจามรีดีกว่านมวัวเพราะไขมันน้อยแต่ไม่ค่อยอร่อย นมวัวอร่อยแต่มีไขมันมากที่สุด วิธีแก้ดื่มนมวัวแบบพร่องมันเนยแทน

11. การทำดีท็อกซ์

หลักการคือนำกากอาหารใส่ในลำไส้ เช่น กาแฟ เพื่อทำให้สารพิษออกมา เสียเงินและทรมาน ควรทำดีท็อกซ์แบบชาวบ้านคือ กินมังสวิรัติสัปดาห์ละ 1 วัน อาจารย์จะดีท็อกซ์ทุกวันเสาร์โดยไม่กินเนื้อสัตว์ แต่จะต้มจับฉ่ายใส่เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ และเห็ดหลาย ๆ ชนิด ใส่ผักขม คะน้า ไชเท้า กวางตุ้ง ใส่น้ำมันงา และพริกไทยดำ โดยกินให้หมดภายใน 1 วัน

12. กินกาแฟแล้วนอนไม่หลับ

วิธีแก้คือกินกาแฟ และนมอุ่น ๆ หรือกินกาแฟ + กล้วยหอม + เนยมาการีน หรือกินกาแฟ ดีคาแฟอีน (กาแฟที่มีแต่กลิ่น) เพราะเราติดที่กลิ่น

13. นมเย็นกับนมอุ่นอย่างไหนดีกว่ากัน

สารอาหารเท่ากัน แต่นมอุ่นดีกว่า (55 องศา C) เพราะแตกตัวได้ทริบโตเฟน ทำให้อารมณ์ดี นมเย็นจะไม่แตกตัว วิธีอุ่นนม ให้เอาน้ำใส่แก้ว แล้วนำไปเข้าไมโครเวฟจนร้อนแล้วค่อยเอานมใส่

14. ผักผลไม้สดกับน้ำผักผลไม้คั้น

ดีทั้ง 2 อย่าง แต่ถ้าผักผลไม้สดต้องกินเป็นจำนวนมากเป็น กก. ถึงจะได้สารอาหารเพียงพอ แต่ถ้าคั้นเป็นน้ำ ดื่มเป็นแก้วพอไหว

15. อาหารรักษาโรคข้อ

ใช้ เซลารี่ 4 ก้านใหญ่ + แอปเปิ้ลหรือฝรั่ง + แครอท นำมาแยกกากดื่มวันละ 1 แก้ว ทุกวัน จะแก้โรคข้อ เข่าจะไม่เจ็บไม่ปวด หรือนำเซลารี่ไปผัดกับกุ้ง แต่ต้องกินให้ได้ 4 ก้านใหญ่ จึงจะเพียงพอ ดังนั้นนำไปแยกกากดีกว่า เซลารี่จะมีสรรพคุณแก้ปวดบวม แอปเปิ้ลหรือฝรั่งมีวิตามีซีช่วยเรื่องน้ำในข้อ ส่วนแครอทช่วยในเรื่องเยื่อเมือก

16. น้ำผลไม้แบบกล่อง

แทบจะไม่ได้สารอาหาร นอกจากกลูโคส ควรคั้น (แยกกาก) เองสด ๆ ดีที่สุด แล้วดื่มทันที จะได้คุณค่ามาก หากต้องการดื่มแบบเย็น ให้นำน้ำแข็งใส่กาละมัง ใส่น้ำ แล้วนำผลไม้ลงไปล้างแล้วค่อยมาคั้น หรือนำแก้วเปล่าและผลไม้ไปแช่เย็นก่อนนำมาคั้นก็ได้

17. วิธีทานกล้วยหอมไม่ให้ลมขึ้น

ให้กินกล้วยห่าม ๆ จะไม่หวานและได้คาร์โบไฮเดรท ถ้าดิบหรือสุกเกินไปจะได้แต่น้ำตาล

18. การปั่นกับการแยกกาก (คั้น)

การปั่นเป็นการตีให้แตก จะทำให้สารอนุมูลอิสระออกมา ไม่ดี แต่การแยกกาก เป็นการแยกน้ำและแยกกากออกจากกัน ได้คุณค่ามากกว่า แต่การแยกกากจะไม่ได้ไฟเบอร์ ถ้าต้องการไฟเบอร์ให้เอากากมาปั้นเป็นก้อนกินชดเชยได้

19. น้ำโซดาล้างท้องได้หรือไม่

โซดาเป็นน้ำด่าง มีข้อดีคือ ถ้าในท้องมีกรดมาก โซดาจะทำให้เกิดความสมดุลและสบายท้อง แต่ถ้าท้องมีแก๊ส โซดาจะทำให้ท้องอืด ถ้ากินแล้วสบายดีก็กินต่อไปได้

20. อาหารที่กินแล้วผมไม่หงอก

ไม่มี ถ้าอยากหายต้องใส่วิก ผมหงอกเกิดจากกรรมพันธุ์ และความเครียด อาหารและแร่ธาตุที่ช่วยให้ผมหงอกช้าได้แก่ วิตามินบี และซี สังกะสี (zinc) แต่ควรกิน zinc อะมิโน ครีเรท อย่ากิน zinc ซัลเฟรด เพราะกัดกระเพาะ หรือกินอาหารเสริม เช่น เซ็นทรัม แบลคมอร์ จะช่วยให้เส้นผมดำขึ้น

21. การย้อมผมกับมะเร็ง

การย้อมผมทำให้บุคลิกดีขึ้นมีความสุข เลือกใช้ยาย้อมผมที่ไม่มีโลหะหนักผสม เช่น ตะกั่ว ถ้าไม่มีสารตะกั่วก็ไม่เป็นไร เวลาย้อมให้ปิดตาและจมูกให้ดี อาจใช้แบบสเปรย์ก็ได้

22. ประโยชน์ของน้ำสมุนไพร

สมุนไพร (HERB) คือพืชผักผลไม้ จึงมีคุณค่าทางยาแล้วแต่ชนิด เช่น เครนเบอรี่ หรือกระเจี๊ยบ จะมีสรรพคุณทางยาช่วยเรื่องการอักเสบในกระเพาะปัสสาวะ หรือนิ่วในไต

23. ตำราอาหารสำหรับผู้ชาย

กินกล้วย + น้ำผึ้ง + พริกไทยดำ จะทำให้หลับสบาย ถ่ายสะดวก ถ้าผู้ชายทานต่อเนื่อง 6 เดือน จะเห็นผลบางอย่างแล วิธีทำใช้กล้วยน้ำว้าหรือกล้วยหักมุกผึ่งแดดเดียว แล้วโรยน้ำผึ้งและพริกไทยดำ

••*•*•*•*•*•*

0044
3 มี.ค. 2549
14.30

ที่ สส 0129.1ธร.)/ ๒๘

สถานีตำรวจภูธรตำบลลาดใหญ่
อำเภอเมืองฯ จังหวัดสมุทรสงคราม 75000

๒๘ กุมภาพันธ์ 2549

เรื่อง ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือ "น้ำสมุนไพร"

เรียน ผู้อำนวยการกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน

ข้าพเจ้า พันตำรวจตรี คมสัน แตงจุ้ย มีความประสงค์ที่จะจัดพิมพ์หนังสือ "น้ำสมุนไพร" เพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งของหนังสือที่ระลึกแจกในงานพระราชทานเพลิงศพ นายจงเจริญ แตงจุ้ย ซึ่งเป็นบิดาของข้าพเจ้า โดยงานพิธีพระราชทานเพลิงศพจะมีขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 14 พฤษภาคม 2549 ณ วัดห้วยจระเข้ อำเภอเมืองฯ จังหวัดนครปฐม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตและขอขอบคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ด้วยความนับถืออย่างสูง

พันตำรวจตรี

(คมสัน แตงจุ้ย)

สารวัตรป้องกันปราบปรามสถานีตำรวจภูธรตำบลลาดใหญ่

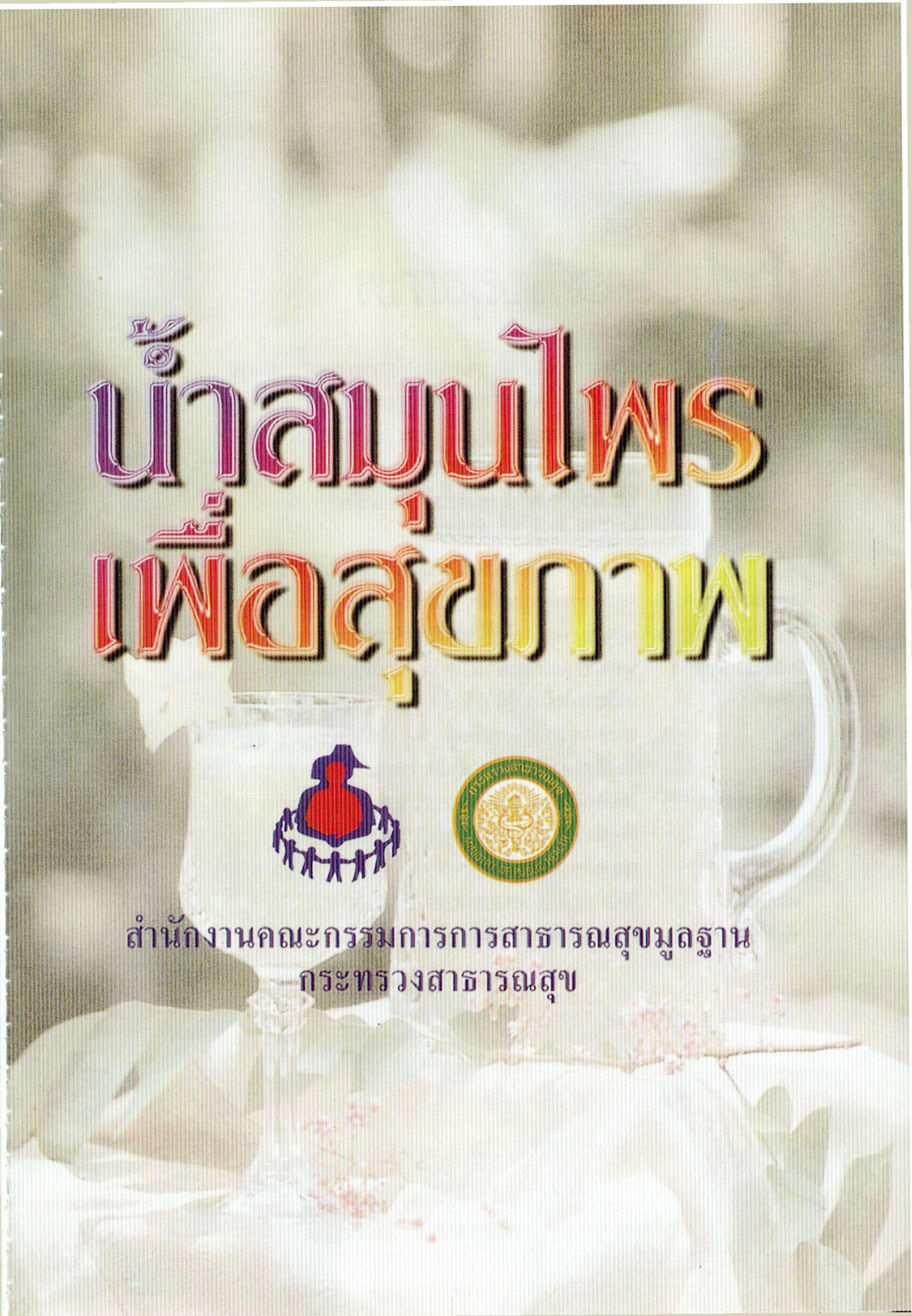
สถานีตำรวจภูธรตำบลลาดใหญ่
โทร. 0-3476-4421
0-1834-1815

อนุญาต

3 มี.ค. 49

(นายไชยนันท์ ทยาวิวัฒน์)
นายแพทย์ 9 ด้านเวชกรรมป้องกัน ให้ปฏิบัติหน้าที่
ผู้อำนวยการกองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน

น้ำสมุนไพร
เพื่อสุขภาพ



สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
กระทรวงสาธารณสุข

ISBN : 974-291-274-2

น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ที่ปรึกษา	นายแพทย์ปรากรม วุฒิพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
	นายแพทย์ปัจจุบัน เหมหงษา นายแพทย์ 9 รักษาการผู้อำนวยการ
	สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
	แพทย์หญิงแสงโสม สีนะวัฒน์
	ผู้อำนวยการกองโภชนาการ กรมอนามัย
	นายแพทย์บวร งามศิริอุดม
	ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 1 กรมอนามัย
บรรณาธิการ	นางพรทิพย์ สุประดิษฐ์ สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	นายสุธน พรบัณฑิตย์ปัทมา สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
กองบรรณาธิการ	นายสง่า ดามาพงษ์ นางสุวิมล ดวงมี กรมอนามัย
	เภสัชกรสรจักร ศิริบริรักษ์ กองสาธารณสุขภูมิภาค
	นางสาวรุจินาถ อรรถสิษฐ์ รต. ประภาพรรณ ขุนบุญจันทร์ ร.น.
	นายรัชพล กุลสราวุธ สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
พิมพ์ครั้งที่ 1	โดยสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
	เดือนกรกฎาคม 2541 จำนวน 200,000 เล่ม
ถ่ายภาพ	นายหัถยา ตเภาพงศ์
ออกแบบ	วิเชียรสตูดิโอ โทร.921-6207, 01-4848140
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กรุงเทพฯ

คำนำ

กระทรวงสาธารณสุขได้ส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนให้มีสุขภาพดี ซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรได้รับโดยเฉพาะในภาวะประเทศชาติกำลังประสบปัญหาทางเศรษฐกิจในขณะนี้ ทำให้ต้องประหยัดด้วยการลดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวลง การดูแลสุขภาพอนามัยด้วยตนเอง ไม่ให้เจ็บป่วยจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ประกอบกับในปัจจุบันเครื่องดื่มประเภทสมุนไพรได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้นเช่นนี้ กระทรวงสาธารณสุขเห็นว่า แนวทางหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนได้คือ ให้ประชาชนหันมาดื่มน้ำสมุนไพร ซึ่งได้จากผัก ผลไม้ และธัญพืชที่เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน หาง่าย มีทั่วไปทุกพื้นที่ผลัดเปลี่ยนกันตามฤดูกาล จึงได้จัดทำหนังสือ "น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ" ขึ้นเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของน้ำสมุนไพร สามารถนำไปปรุงดื่มเองได้ ในครอบครัว ชุมชน โรงเรียน และหน่วยงานต่างๆ ซึ่งจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย รวมทั้งมีสุขภาพอนามัยที่ดี

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นสาระน่ารู้เกี่ยวกับน้ำสมุนไพร ส่วนที่ 2 ประเภทของน้ำสมุนไพร ประกอบด้วยน้ำผลไม้ น้ำผัก น้ำธัญพืช และชาสมุนไพร สำหรับการจัดทำหนังสือเล่มนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 และกองโภชนาการ กรมอนามัย

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าประชาชนจะได้รับสาระ ความรู้ สามารถนำไปปรุงดื่มเองและแนะนำผู้อื่นได้ จนทำให้ทุกคนมีสุขภาพดี หากพบข้อบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด กรุณาแจ้งฝ่ายเผยแพร่ สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน โทร. 5901533-4 เพื่อจะได้ปรับปรุงในโอกาสต่อไป

(นายแพทย์ปัจจุบัน เหมหงษา)
นายแพทย์ 9 รักษาการผู้อำนวยการ
สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
2541





สารบัญ

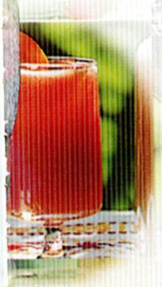












บทนำ

สาระน่ารู้เกี่ยวกับน้ำสมุนไพร

ความเป็นมาและความสำคัญของน้ำสมุนไพร

สมุนไพร เป็นทรัพยากรธรรมชาติ คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึงส่วนของพืชที่นำมาใช้เป็นยารักษาโรค แต่ในความจริงคือส่วนประกอบที่ได้จากพืช สัตว์ แร่ธาตุต่าง ๆ ที่นำมาใช้สำหรับทำเครื่องยา ตัวอย่างเช่น

- สมุนไพรจากพืช ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เช่น ขิง ใบเตย กะเพรา ว่านหางจระเข้ ผักคะน้า ผักตำลึง ส้ม แตงโม เป็นต้น
- สมุนไพรจากสัตว์ ได้แก่ เขากวาง ดีหมี ดีงู จิ้งจก ตุ๊กแก เป็นต้น
- แร่ธาตุที่ใช้เป็นสมุนไพร ได้แก่ น้ำปูนใส เกลือแกง ดีเกลือ เป็นต้น

นอกจากนั้น ยังมีบางส่วนของสมุนไพรที่รับประทานไม่ได้ยังสามารถใช้ทำยาภายนอกได้ เช่น ช่วยป้องกันยุงกัด รักษาบาดแผล เป็นต้น

ดังนั้น น้ำสมุนไพรจึงเป็นน้ำดื่มที่ได้จากการใช้ส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืช เช่น ผลไม้ ผัก/ธัญพืชต่าง ๆ นำมาแปรรูปให้เหมาะสมตามฤดูกาล การเตรียมน้ำสมุนไพรไว้ดื่มเองนั้น ราคาจะย่อมเยา สะอาด ปราศจากสารพิษ รสชาติจะถูกปากของแต่ละบุคคลได้ทั้งกลิ่นและรสตามธรรมชาติของสมุนไพรนั้น ๆ

ร่างกายของคนเรามีส่วนประกอบของน้ำประมาณร้อยละ 80 น้ำจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตรองจากอากาศ ร่างกายต้องใช้น้ำไปช่วยให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ตามปกติ น้ำในร่างกายจะมีการสูญเสียวันละประมาณ 2 - 3 ลิตร ถ้าเราไม่ดื่มน้ำเข้าไปชดเชย จะทำให้เกิดการกระหายน้ำ ฉะนั้นเรา

จึงต้องดื่มน้ำเข้าไปทดแทนเท่ากับที่เสียไป แต่ในบางครั้งความกระหายทำให้คนยังยึดติดในรสชาติ จึงมักหันไปดื่มน้ำที่ให้รสชาติ เช่น น้ำสมุนไพรซึ่งมีประโยชน์ทางยา มีคุณค่าทางอาหารและช่วยในการป้องกันโรค เป็นต้น โดยเฉพาะในช่วงอากาศร้อน เหงื่อออกมาก ดื่มน้ำสมุนไพรก็จะช่วยให้จิตใจชุ่มชื่นทำให้รู้สึกสบาย เพราะน้ำสมุนไพรบางชนิดสามารถช่วยผ่อนคลายความร้อนทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง เช่น น้ำมะขาม ช่วยลดอาการกระหายน้ำ น้ำสมุนไพรบางชนิดช่วยบำรุงหัวใจเป็นยาเย็น ได้แก่ น้ำใบเตย น้ำใบบัวบก น้ำสมุนไพรบางชนิด มีคุณสมบัติช่วยย่อย ช่วยทำให้ธาตุปกติและฟอกเลือด ได้แก่ น้ำมะเขือเทศ เป็นต้น น้ำสมุนไพรเหล่านี้ เป็นได้ทั้งอาหารและให้คุณค่าทางยาได้บ้างเล็กน้อย ดังนั้น น้ำสมุนไพรจึงเปรียบเสมือนยาที่ช่วยบำรุง ปกป้องรักษาสภาวะร่างกายให้เกิดสมดุลย์ ทำให้สุขภาพดีในที่สุด

คุณค่าและประโยชน์น้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรมีรสชาติที่อร่อยตามธรรมชาติ ให้คุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายโดยตรง มีผลต่อระบบการย่อยอาหาร เจริญอาหาร ให้พลังงานทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ร่างกายกระชุ่มกระชวย และอุดมไปด้วย วิตามินเกลือแร่ นอกจากผิวพรรณแล้ว ยังช่วยบำรุงเส้นผมช่วยควบคุมไขมันส่วนที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์ ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากสารอาหารในน้ำสมุนไพรช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย ทำให้สารอาหารชนิดอื่นได้ประโยชน์อย่างเต็มที่

ข้อแนะนำในการเตรียมน้ำสมุนไพร

การเตรียมน้ำสมุนไพร เพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

1. การเลือกสมุนไพร

1.1 สมุนไพรสด เลือกที่สด เก็บมาจากต้นใหม่ ตามฤดูกาล สีสรรเป็นธรรมชาติตามชนิดของสมุนไพร ไม่มีรอยช้ำเน่าเสีย ความสดทำให้มีรสชาติดี มีคุณค่ามากกว่า

1.2 สมุนไพรแห้ง การแปรรูปสมุนไพร โดยวิธีทำให้แห้ง เป็นการเก็บรักษาสมุนไพรวิธีหนึ่ง เพื่อให้มีสมุนไพรไว้ใช้นอกฤดูกาล การเลือกซื้อควรดูที่ความสะอาด สีสรรไม่คล้ำมาก เช่น กระเจี๊ยบแห้ง ควรมีสีแดงคล้ำแต่ไม่ดำ มะตูมแห้งสีน้ำตาลออกเหลือง จะต้องไม่มีกลิ่นของปัสสาวะ หรืออุจจาระสัตว์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้รูป รส กลิ่น สี ของน้ำสมุนไพรเปลี่ยนไป

2. ความสะอาดของภาชนะและสมุนไพร

2.1 ภาชนะที่ใช้เตรียม จะต้องสะอาด เลือกใช้ให้เหมาะสมกับชนิดของสมุนไพร เช่น มะขาม มะม่วง สับปะรด เชอรี่ มะเฟือง ฯลฯ มีรสเปรี้ยว ควรใช้ภาชนะเคลือบ เนื่องจากกรดที่มีอยู่ในสมุนไพรจะทำปฏิกิริยากับภาชนะอะลูมิเนียม ทองเหลือง ทำให้รสชาติของน้ำดื่มสมุนไพรเปลี่ยนไป จะได้โลหะหนักปนอีกด้วย

2.2 ภาชนะที่ใช้บรรจุหลังปรุงเสร็จ ควรเป็นภาชนะแก้ว เมื่อบรรจุน้ำสมุนไพรแล้วต้องนึ่งฆ่าเชื้ออีกไม่น้อยกว่า 30 นาที เย็นแล้วจึงเก็บเข้าตู้เย็น จะทำให้น้ำสมุนไพรเก็บได้นาน อีกทั้งทำให้ดูน่ารับประทาน และยืดเวลาการเน่าเสียเพราะไม่ได้ใส่สารกันบูด

2.3 ความสะอาดของตัวสมุนไพร ควรล้างให้ถูกวิธี ถ้าเป็นสมุนไพรแห้งจะต้องล้างอย่างน้อย 1-2 ครั้ง ถ้าเป็นสมุนไพรสด ควรล้างอย่าง

น้อย 2-3 ครั้ง เพื่อป้องกันสารเคมีที่ติดมา ซึ่งสามารถลดปริมาณสารพิษในผักและผลไม้ได้ การล้างผักและผลไม้เพื่อลดปริมาณสารพิษ ทำได้ดังนี้

- แช่น้ำสะอาด 15 นาที ลดปริมาณสารพิษได้ ร้อยละ 7- 8
- ล้างด้วยน้ำโซดา 1 เปอร์เซนต์ ลดปริมาณสารพิษได้ ร้อยละ 23-61
- ให้น้ำก๊อกไหลผ่าน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษได้ ร้อยละ 54-63
- แช่ด้วยน้ำส้มสายชู 5 เปอร์เซนต์ ลดปริมาณสารพิษได้ ร้อยละ 60-84

3. น้ำตาลหรือน้ำเชื่อม

จากข้อแนะนำการบริโภคอาหารของคนไทย ควรได้รับไม่เกินวันละ 2 ช้อนโต๊ะ (หนัก 30 กรัม หรือ ประมาณ 2 ช้อนคาว หรือ 6 ช้อนชา) ซึ่งรวมถึงการรับประทานอาหารในมื้อต่าง ๆ ด้วย

วิธีการเตรียมน้ำเชื่อมเข้มข้น

น้ำตาลทราย 100 กรัม (20 ช้อนชา หรือ 7 ช้อนคาวไม่พูน)
น้ำสะอาด 50 กรัม (10 ช้อนชา หรือ 3.5 ช้อนคาว)

นำน้ำตาลผสมน้ำตามส่วน ตั้งไฟพอเดือดจนน้ำตาลละลายหมด ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น จะได้น้ำเชื่อมประมาณ 10 ช้อนคาว (30 ช้อนชา)

4. การชั่ง ตวง วัด น้ำสมุนไพร

การชั่ง ตวง วัด มีประโยชน์ คือ ทำให้น้ำสมุนไพรที่ปรุงมีรสชาติอร่อยเหมือนกันทุกครั้ง ถ้าการตวง วัด นั้นถูกต้องได้มาตรฐาน ดังนั้นก่อนทำน้ำสมุนไพรควรทราบอัตราส่วนของการชั่ง ตวง วัด ก่อนที่จะปรุงน้ำสมุนไพรดังนี้



1	ถ้วยแก้ว มีปริมาตรเท่ากับ	250 มิลลิลิตร
1	ถ้วยชา มีปริมาตรเท่ากับ	75 มิลลิลิตร
1	ช้อนโต๊ะหรือช้อนคาว มีปริมาตรเท่ากับ	15 มิลลิลิตร
1	ช้อนตวง มีปริมาตรเท่ากับ	8 มิลลิลิตร
1	ช้อนชา มีปริมาตรเท่ากับ	5 มิลลิลิตร
16	ช้อนโต๊ะ มีปริมาตรเท่ากับ	1 ถ้วยตวง
1	กำมือ มีปริมาตรเท่ากับ	4 หยิบมือ

(หรือหมายถึงปริมาตรที่ได้จากการใช้มือเพียงข้างเดียวทำโดยใช้ปลายนิ้วจรดเข้าไปในอุ้งมือโหย่ง ๆ)

5. อุปกรณ์การทำน้ำสมุนไพร

5.1 ควรใช้ครกตำ หรือขูดให้เป็นฝอยแล้วคั้นด้วยผ้าขาวบาง เพื่อแยกน้ำสมุนไพรออกจากกาก หรือใช้เครื่องปั่นน้ำผลไม้ หรือเครื่องปั่นน้ำผลไม้ชนิดแยกกาก

5.2 ช้อนตวง (อาจดัดแปลงใช้ช้อนโต๊ะ หรือช้อนคาว และช้อนชาแทนได้)

5.3 ภาชนะสำหรับใส่น้ำสมุนไพร เช่น แก้วน้ำ หรือ ขวดแก้ว ต้องสะอาด

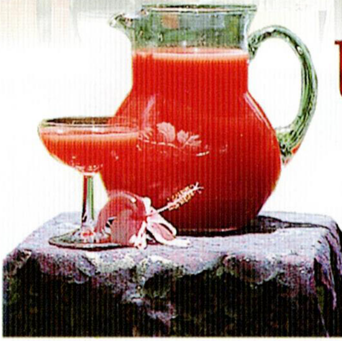
วิธีดื่มและข้อควรคำนึงเกี่ยวกับน้ำสมุนไพร

ปัจจุบันได้มีผู้คิดค้นหาวิธีการรักษาโรคต่าง ๆ โดยใช้น้ำที่ทำจากผักผลไม้ ธัญพืชต่าง ๆ น้ำสมุนไพรบางชนิดจะดื่มลำบากในช่วงแรกของการดื่มอาจจะทำให้รู้สึกอึดอัด เนื่องจากรสชาติไม่ค่อยตรงกับรสนิยมของผู้ดื่ม แต่จะเป็นเพียงระยะสั้นเท่านั้น วิธีการดื่มที่ดี ควรดื่มแบบจิบช้า ๆ และควรดื่มทันทีที่ปรุงเสร็จ เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารและทางยา มากกว่าปล่อยทิ้งไว้นานแล้วดื่ม เนื่องจากจะทำให้คุณค่าลดลงนอกจากนี้ยังสามารถทำดื่มได้ทั้งร้อนและเย็นตามความชอบของแต่ละบุคคล

การดื่มน้ำสมุนไพรชนิดเดียวติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการสะสมสารบางชนิดที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายได้ การดื่มน้ำสมุนไพรร้อน ๆ ที่มีอุณหภูมิ 60 ํซ ขึ้นไปทำให้เยื่อบุผิวหลอดอาหารเสียสภาพภูมิคุ้มกันเฉพาะที่ และอาจทำให้มีการดูดซึมสารก่อมะเร็ง, จุลินทรีย์ ฯลฯ ได้ง่าย

น้ำผลไม้สด





น้ำแตงโม

ส่วนผสม

เนื้อแตงโม	50 กรัม	(5 ช้อนคาว)
น้ำเชื่อม	15 กรัม	(1 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1 กรัม	(1/5 ช้อนชา)
น้ำเปล่าต้มสุก	150 กรัม	(10 ช้อนคาว)

วิธีทำ

นำเนื้อแตงโม น้ำ น้ำเชื่อม เกลือ ใส่ในเครื่องปั่น นำไปปั่นให้ละเอียด ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยา ช่วยขับปัสสาวะ ปากเป็นแผล แก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ







น้ำเชอรี่

ส่วนผสม

เชอรี่	100	กรัม (7 ช้อนคาว)
น้ำเชื่อม	30	กรัม (2 ช้อนคาว)
น้ำเปล่าต้มสุก	200	กรัม (14 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1	กรัม(1/5 ช้อนชา)

วิธีทำ

เลือกเชอรี่เด็ดก้านล้างให้สะอาด นำไปใส่เครื่องปั่นใส่น้ำต้มครึ่งหนึ่ง ปั่นให้ละเอียดนำไปกรองเอาแต่น้ำ นำน้ำเปล่าต้มสุกส่วนที่เหลือใส่ลงไปคั้นกับกากเชอรี่ให้แห้งมากที่สุดนำน้ำเชอรี่ที่คั้นได้ใส่น้ำเชื่อมเติมเกลือชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินซีสูงมาก ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยา ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง









น้ำฝรั่ง

ส่วนผสม

ฝรั่งแก่จัด (หั่นชิ้นเล็ก ๆ)	30 กรัม	(2 ช้อนคาว)
น้ำต้มสุก	200 กรัม	(14 ช้อนคาว)
น้ำเชื่อม	15 กรัม	(1 ช้อนคาว)
เกลือป่นเล็กน้อย	2 กรัม	(2/5 ช้อนชา)

วิธีทำ

เลือกฝรั่งที่แก่จัด ล้างน้ำสะอาด ฝานเฉพาะเนื้อชิ้นเล็ก ๆ นำใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุก ปั่นจนละเอียด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมและเกลือป่นเล็กน้อย ชิมรสตามใจชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และมีสารเบต้า-คาโรทีน ช่วยลดสารพิษในร่างกาย ทั้งยังป้องกันไม่ให้ไขมันจับที่ผนังหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดแข็งตัว

คุณค่าทางยา ช่วยลดระดับไขมันในเลือด ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ป่วยเส้นเลือดอุดตัน





น้ำมะขาม



ส่วนผสม

เนื้อมะขามสด หรือเปียก	20	กรัม (2 ฝักใหญ่)
น้ำเชื่อม	30	กรัม (2 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	2	กรัม (2/5 ช้อนชา)
น้ำเปล่า	240	กรัม (16 ช้อนคาว)

วิธีทำ

นำมะขามสดไปลวกในน้ำต้มเดือด ตักขึ้นแกะเอาแต่เนื้อมะขาม นำไปต้มกับน้ำตามส่วนผสมให้เดือด เติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามชอบ แต่ถ้าใช้มะขามเปียก ควรแช่น้ำไว้สัก 1/2 ชั่วโมง เพื่อให้มะขามเปียกเปื่อยยุ่ยออกมารวมกับน้ำ ก่อนนำไปต้มจนเดือด แล้วปรุงด้วยน้ำเชื่อมและเกลือ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา และมีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก รวมทั้งแก้กระหายน้ำ

คุณค่าทางยา ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ เป็นยาระบายท้อง ช่วยการขับถ่ายได้ดี ลดอาการโลหิตจาง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน







น้ำมะเฟือง



ส่วนผสม

มะเฟืองหั่น	40 กรัม	(1 ผลเล็ก)
น้ำเชื่อม	30 กรัม	(2 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1 กรัม	(1/5 ช้อนชา)
น้ำต้มสุก	200 กรัม	(14 ช้อนคาว)

วิธีทำ

ล้างมะเฟืองที่แก่จัดให้สะอาด หั่น แกะเมล็ดออกแล้วนำใส่เครื่องปั่น เติมน้ำสุกปั่นละเอียดแล้วเติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมดูรสตามใจชอบ ถ้าต้องการเก็บไว้ดื่ม ให้ตั้งไฟให้เดือด 3-5 นาที กรอกใส่ขวด นึ่ง 20-30 นาที เย็นแล้วเข้าตู้เย็น จะได้น้ำมะเฟืองสีเหลืองอ่อนๆ ดื่มแล้วชื่นใจ

ประโยชน์ที่รางกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร น้ำมะเฟืองมีสีเหลืองอ่อนๆ มีกลิ่นหอม ประกอบด้วยคุณค่าของวิตามินเอ วิตามินซี ฟอสฟอรัส และแคลเซียมเล็กน้อย

คุณค่าทางยา เป็นยาขับเสมหะ ป้องกันโรคโลหิตจาง ขับปัสสาวะ รวมทั้งป้องกันเลือดออกตามไรฟัน





น้ำมะม่วง



ส่วนผสม

เนื้อมะม่วงดิบ	100	กรัม	(ครึ่งผลเล็ก)
น้ำต้มสุก	200	กรัม	(14 ช้อนคาว)
น้ำเชื่อม	30	กรัม	(2 ช้อนคาว)
เกลือป่น	1	กรัม	(1/5 ช้อนชา)

วิธีทำ

เตรียมวิธีที่ 1 ใช้มะม่วงดิบ เช่น มะม่วงแก้วหรือมะม่วงแรด เป็นมะม่วงที่มีรสเปรี้ยวไม่มากนัก จะได้น้ำมะม่วงที่มีรสกลมกล่อม ปอกเปลือกมะม่วงออก ล้างน้ำ สับให้เป็นเส้นๆ เล็กๆ คั้นกับน้ำสุก กรองด้วยผ้าขาวบาง เอากากออก เติมน้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมดูตามใจชอบ ใส่น้ำแข็งดื่มจะได้น้ำมะม่วงใส สีขาวนวล มีรสหวานอมเปรี้ยว

เตรียมวิธีที่ 2 ใช้มะม่วงดิบ เหมือนกับวิธีที่ 1 คือสับเนื้อมะม่วงให้เป็นเส้นๆ ปั่นให้ละเอียด เติมน้ำสุก น้ำเชื่อม และเกลือป่นตามต้องการ ชิมดูรสตามใจชอบ น้ำมะม่วงที่เตรียมวิธีนี้จะขุ่นขาว เพราะมีเนื้อมะม่วงป่นอยู่

เตรียมวิธีที่ 3 ใช้มะม่วงสุก ล้างมะม่วงให้สะอาด ปอกเปลือก ฝานเนื้อเข้าเครื่องปั่น เติมน้ำสุก เติมเกลือเล็กน้อย ชิมดูตามต้องการ ถ้าต้องการหวานให้เติมน้ำเชื่อมลงไป

น้ำมะม่วงควรเตรียมและดื่มให้หมดใน 1 วัน

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และยังมีฟอสฟอรัส แคลเซียม และเหล็กเล็กน้อย

คุณค่าทางยา เป็นยาระบายอ่อน ๆ









น้ำสับปะรด

ส่วนผสม

น้ำสับปะรด	240	กรัม (1/4 ผลใหญ่)
น้ำเชื่อม	15	กรัม (1 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	2	กรัม (2/5 ช้อนชา)

วิธีทำ

นำสับปะรดล้างให้สะอาด ปอกเปลือกแล้วล้างอีกครั้ง คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำเชื่อม เกลือ ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีแคลเซียม และฟอสฟอรัสมาก ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน รองลงมามีวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน



คุณค่าทางยา ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการแน่นท้อง ลดอาการอักเสบ บวม ซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ ช่วยขับเสมหะ







น้ำส้มคั้น

ส่วนผสม

ส้มเขียวหวาน	220 กรัม (3 ผลขนาดกลาง)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1 กรัม (1/5 ช้อนชา)

วิธีทำ

นำส้มมาล้างเปลือกให้สะอาดใช้มีดผ่าขวางลูก คั้นเอาแต่น้ำ เติมเกลือ ตักเอาเมล็ดออก ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอมาก ช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

คุณค่าทางยา ป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน









น้ำผักสด
น้ำธัญพืช



น้ำกระเจี๊ยบแดง

ส่วนผสม

ดอกกระเจี๊ยบสด/แห้ง	20 กรัม	(5 ดอก)
น้ำเชื่อม	30 กรัม	(2 ช้อนคาว)
น้ำเปล่า	200 กรัม	(14 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	2 กรัม	(2/5 ช้อนคาว)

วิธีทำ

1. เอาดอกกระเจี๊ยบสดหรือแห้งก็ได้ ล้างน้ำทำความสะอาดนำใส่หม้อ ต้มจนเดือด แล้วลดไฟลงอ่อน ๆ เคี่ยวเรื่อย ๆ จนน้ำเป็นสีแดงจนเข้มข้น
2. เอาดอกกระเจี๊ยบขึ้นจากหม้อต้ม แล้วเอาน้ำเชื่อมและเกลือใส่ลงไป ปล่อยให้น้ำกระเจี๊ยบเดือด 1 นาที ก็ยกลง ชิมรสตามใจชอบ
3. เอาขวดแม่โขงมาล้างทำความสะอาด ต้มในน้ำเดือด 20 นาที นำน้ำกระเจี๊ยบแดงมากรอก แล้วปิดจุกให้แน่น เก็บไว้ได้นาน (ควรแช่ในตู้เย็น)

   หรืออีกวิธีหนึ่ง นำดอกกระเจี๊ยบมาตากแห้ง แล้วนำมาบดเป็นผง นำผงกระเจี๊ยบครั้งละ 1 ช้อนชา ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิกรัม)



ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร ให้วิตามินเอสูงมาก ซึ่งช่วยบำรุงสายตารองลงมามีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

คุณค่าทางยา ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต เป็นยาระบายอ่อน ๆ และช่วยแก้อาการกระหายน้ำ







น้ำขิง

ส่วนผสม

ขิงสด	15	กรัม (ขนาด 1" x 1.5" 5 ชิ้น)
น้ำเชื่อม	15	กรัม (1 ช้อนคาว)
น้ำเปล่า	240	กรัม (16 ช้อนคาว)

วิธีทำ

นำขิงมาปอกเปลือกล้างให้สะอาดหั่นเป็นแว่น ใส่หม้อ ใส่น้ำ ตั้งไฟต้มน้ำจนเดือดสักครู่ยกลง กรองเอาขิงออก ใส่น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

หรืออีกวิธีหนึ่ง ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว ใช้กวาดคอ หรือใช้เหง้าขิงสดตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและใส่เกลือนิดหน่อยใช้จิบบ่อย ๆ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร พรั่งพร้อมด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยังมีสารเบต้า-แคโรทีน อีกด้วย ซึ่งช่วยต้านโรคมะเร็ง

คุณค่าทางยา แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และขับเสมหะ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ ช่วยเจริญอาหาร กินข้าวได้ นอกจากนั้นยังลดการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยย่อยอาหารโดยเพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อยต่าง ๆ ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร







น้ำคะน้า

ส่วนผสม

ใบคะน้า	40	กรัม (2 ใบ)
น้ำเชื่อม	30	กรัม (2 ช้อนคาว)
น้ำมะนาว	10	กรัม (2 ช้อนกาแฟ)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1	กรัม (1/5 ช้อนกาแฟ)
น้ำเปล่าต้มสุก	200	กรัม (14 ช้อนคาว)

วิธีทำ

นำใบคะน้าล้างให้สะอาด หั่นใส่เครื่องปั่นเติมน้ำต้มสุกครึ่งหนึ่ง ปั่นจนละเอียดนำมากรอง จากนั้นเติมน้ำส่วนที่เหลือลงไป เติมน้ำเชื่อม น้ำมะนาว เกลือ ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางสารอาหาร ให้วิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา คะน้าเป็นแหล่งเบต้า-แคโรทีน ซึ่งเป็นสารที่ไปช่วยยับยั้งการก่อมะเร็งอีกด้วย รองลงมามีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก และวิตามินซี ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันช่วยให้เนื้อเยื่อของเราทำงานได้ดี

คุณค่าทางยา ป้องกันโรคโลหิตจาง ลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้กระหายน้ำ







น้ำตะไคร้

ส่วนผสม

ตะไคร้	20	กรัม (1 ต้น)
น้ำเชื่อม	15	กรัม (1 ช้อนคาว)
น้ำเปล่า	240	กรัม (16 ช้อนคาว)

วิธีทำ

นำตะไคร้มาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ทุบให้แตก ใส่หม้อต้มกับน้ำให้เดือดกระทั่งน้ำตะไคร้ออกมาปนกับน้ำจนเป็นสีเขียว สักครู่จึงยกลง กรองเอาตะไคร้ออก เติมน้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ หรืออาจเอาเหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดิน ล้างให้สะอาด ฝานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟอ่อน ๆ พอเหลือง ชงเป็นชา ดื่มวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยชา จะช่วยขับปัสสาวะให้สะดวก

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ



คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหาร

คุณค่าทางยา แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อได้ดีช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย รวมทั้งช่วยลดความดันโลหิตสูง







น้ำตำลึง

ส่วนผสม

ใบตำลึง	20	กรัม	(หั่น 10 ช้อนคาว)
น้ำเชื่อม	30	กรัม	(2 ช้อนคาว)
น้ำมะนาว	10	กรัม	(2 ช้อนชา)
น้ำต้มเปล่าสุก	200	กรัม	(14 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1	กรัม	(1/5ช้อนคาว)

วิธีทำ

นำใบตำลึงมาล้างให้สะอาดแล้วหั่นใส่เครื่องปั่น ใส่น้ำต้มครึ่งหนึ่ง (7 ช้อนคาว) ปั่นให้ละเอียด นำไปกรอง ใส่น้ำที่เหลือคั้นเอาแต่น้ำ นำน้ำที่ได้ไปใส่เกลือ น้ำมะนาว น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร ให้วิตามินเอสูงมาก ซึ่งช่วยบำรุงสายตา มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก และวิตามินซี ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยา นำใบมาตำให้ละเอียด แก้อาการแพ้ อาการอักเสบ แมลงกัดต่อย ช่วยป้องกันโลหิตจาง โรคมะเร็ง และหัวใจขาดเลือด







น้ำใบบัวบก

ส่วนผสม

ใบบัวบก	10	กรัม (หั่น 5 ช้อนคาว)
น้ำเชื่อม	15	กรัม (2 ช้อนคาว)
น้ำเปล่าต้มสุก	240	กรัม (16 ช้อนคาว)

วิธีทำ

นำใบบัวบกล้างให้สะอาด นำไปใส่เครื่องปั่น ใส่น้ำครึ่งส่วน ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำที่เหลือ คั้นน้ำให้แห้ง นำน้ำที่ได้ใส่น้ำเชื่อมชิมรส ตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอ สูงมาก ช่วยบำรุงสายตา และสารแคลเซียมมากเช่นกัน นอกจากนั้นยังมีวิตามินบี 1 สูงกว่าผักหลาย ๆ ชนิด

คุณค่าทางยา ช่วยแก้ช้ำใน ทำให้หายฟกช้ำได้ดี แก้ร้อนในกระหายน้ำ ลดอาการปวดศีรษะข้างเดียว บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลียเมื่อยล้าได้ดี แก้ความดันโลหิตสูง ถ้าดื่มทุกวันเพียง 1 สัปดาห์ความดันโลหิตที่สูงจะลดลง นอกจากนั้นยังมีฤทธิ์ทำลายเซลล์มะเร็ง ลดการอักเสบและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยในการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว ช่วยขับปัสสาวะ







น้ำใบเตย

ส่วนผสม

ใบเตย	5	กรัม (1 ใบ)
น้ำเชื่อม	15	กรัม (1 ช้อนคาว)
น้ำเปล่าต้มสุก	240	กรัม (16 ช้อนคาว)

วิธีทำ

1. นำใบเตยสดล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ๆ ใส่หม้อต้มด้วยน้ำสะอาด
2. พอเดือดก็ลดไฟลง เคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนมองเห็นสีของใบเตยเขียวอ่อนเจือจาง
3. ตักใบเตยออกด้วยการกรองให้เหลือแต่น้ำใบเตย
4. เอาเกลือป่นใส่ครึ่งช้อนชา ตามด้วยน้ำเชื่อม
5. ปล่อยให้เดือดต่อไปอีก 5 นาที ยกลง ชิมรสตามใจชอบ

อีกวิธีหนึ่ง เอาใบเตยมาล้างให้สะอาด ตากแดดให้แห้ง เอาไปคั่วแล้วเก็บใส่ขวดหรือกระป๋องแบบใบชา ก็จะได้ "ชาเตยหอม" เมื่อต้องการดื่มก็เอามาชงแบบชงน้ำชา กลิ่นหอมชวนดื่ม ราคาถูก ดื่มแล้วชื่นใจจริง ๆ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร ใช้แต่งสีอาหาร เพิ่มกลิ่นหอมให้อาหาร

คุณค่าทางยา ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มชื่น







น้ำมะเขือเทศ

ส่วนผสม

มะเขือเทศ	50	กรัม	(1 ผลใหญ่)
น้ำเชื่อม	15	กรัม	(1 ช้อนคาว)
น้ำเปล่าต้มสุก	200	กรัม	(14 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	2	กรัม	(2/5 ช้อนชา)

วิธีทำ

นำมะเขือเทศล้างให้สะอาดหั่นให้ชิ้นพอประมาณ ใส่ในเครื่องปั่นพร้อมน้ำเชื่อม เกลือ น้ำสุก ปั่นให้ละเอียด ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีเบต้า-คาโรทีน สูงมาก ช่วยต่อต้านมะเร็ง และมีวิตามินซีมากเช่นกัน ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยา ทำให้เกิดความสดชื่น แก้กระหายน้ำ ผิวพรรณผ่องใส ช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยฟอกเลือด และป้องกันโรคมะเร็ง





น้ำมะนาว



ส่วนผสม

น้ำมะนาว	30	กรัม (2 ช้อนคาว, 1 ผล)
น้ำเชื่อม	30	กรัม (2 ช้อนคาว)
น้ำเปล่าต้มสุก	180	กรัม (12 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	2	กรัม (2/5 ช้อนชา)

วิธีทำ

นำมะนาวมาล้างเปลือกแล้วผ่าออก เอาเมล็ดมะนาวออกให้หมด คั้นเอาแต่น้ำ ผสมกับน้ำ น้ำเชื่อม เกลือ คนให้เกลือละลาย ชิมรสตามชอบ หรืออาจเอาเปลือกของผลสดประมาณครึ่งผลหรือทุบเล็กน้อยพอให้น้ำมันออก ชงน้ำร้อนดื่มเวลา มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินซีมาก ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

คุณค่าทางยา ช่วยขับเสมหะลดอาการไอ เจ็บคอ คลื่นไส้ อาเจียน และช่วยขับลมในกระเพาะ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และอ่อนเพลีย







น้ำมะระขี้นก

ส่วนผสม

เนื้อมะระขี้นก	30 กรัม (3 ลูก)
ใบเตยหอมตากแห้ง	15 กรัม (1 ช้อนคาว)
น้ำต้มสะอาด	200 กรัม (14 ช้อนคาว)
เกลือป่น	1 กรัม (5 ช้อนชา)
น้ำมะนาว	15 กรัม (ครึ่งลูก)

วิธีทำ

1. นำมะระขี้นกล้างให้สะอาด ผ่าซีก แกะเอาเมล็ดออกหั่นเป็นชิ้นยาว ๆ บาง ๆ ตามขวางของผลมะระ

2. นำใบเตย หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ตากแห้งแล้วคั่วให้เหลืองกรอบเก็บในขวดปากกว้าง

3. เอามะระขี้นกใบเตยหอมและน้ำ ใส่ในหม้อต้มให้เดือด หรือถ้าไม่อยากต้มจะใส่ในถ้วยแก้ว ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วนำมาดื่มได้ ไม่ต้องกลัวว่าจะขมเวลาดื่ม เพราะแก้ไขด้วยการเอาใบเตยหอมและน้ำมะนาวมาผสมช่วยได้ดี ช่วยกลบความขมของมะระขี้นกได้มาก

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีวิตามินเอสูงมาก ช่วยบำรุงสายตา

คุณค่าทางยา
- น้ำคั้นผลมะระ เมื่อดื่มจะช่วยลดการเกิดต้อกระจก ซึ่งเป็นอาการจากโรคเบาหวาน
- ช่วยเจริญอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด ลดไข้ แก้อาการข้ออักเสบ บำรุงน้ำดี







น้ำเม็ดแมงลัก



ส่วนผสม

เม็ดแมงลัก	5 กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำสะอาด	200 กรัม	(14 ช้อนคาว)
น้ำตาล	15 กรัม	(1 ช้อนคาว)

วิธีทำ

1. เอาเม็ดแมงลักมาเลือกเอาเศษผงออก แล้วเอาใส่ภาชนะที่ทนความร้อน
2. เอาน้ำร้อนหรือน้ำเย็นก็ได้ เทลงใส่ในเม็ดแมงลัก คนให้เข้ากัน
3. ปล่อยให้เม็ดแมงลักพองตัวออกจนมีลักษณะเป็นเมือกขาวใส ตรงกลางเม็ดแมงลักจะมีสีดำ ๆ
4. เอาน้ำตาลใส่ในเม็ดแมงลัก ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด เป็นการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ

คุณค่าทางยา แก้ท้องผูก ระบายท้อง ถ้าให้ได้ผลดี ควรดื่มก่อนนอน







น้ำลูกเดือย

ส่วนผสม

ลูกเดือยดิบ	50 กรัม	(5 ช้อนคาว)
น้ำตาลทราย	10 กรัม	(2 ช้อนกาแฟ)
น้ำเปล่า	250 กรัม	(16 ช้อนคาว)
เกลือป่นเสริมไอโอดีน	1 กรัม	(1/5ช้อนกาแฟ)

วิธีทำ

นำลูกเดือยล้างให้สะอาด ใส่หม้อเติมน้ำตั้งไฟเคี่ยวจนลูกเดือยสุกเปื่อย ใส่น้ำตาล เกลือป่น ใส่ในเครื่องปั่น ปั่นให้ละเอียด ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร ให้ฟอสฟอรัสสูงมาก ช่วยบำรุงกระดูก รองลงมามีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงธาตุ เป็นอาหารสำหรับคนไข้พักฟื้น ช่วยเจริญอาหาร

คุณค่าทางยา ชงเป็นยาเย็น ขับปัสสาวะ แก้ร้อนใน บำรุงไต กระเพาะอาหาร ม้าม รวมทั้งบำรุงเลือดลมในสตรีหลังคลอด รักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง









น้ำว่านหางจระเข้

ส่วนผสม

ว่านหางจระเข้หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ	60 กรัม (1 ก้านเล็กๆ หรือ 4 ช้อนคาว)
ใบเตยหอม	60 กรัม (4 ช้อนคาว)
น้ำเชื่อม	15 กรัม (1 ช้อนคาว)
น้ำแข็งทุบ	200 กรัม (14 ช้อนคาว)

วิธีทำ

1. เอาว่านหางจระเข้มาปอกเปลือก ล้างน้ำเอายางสีเหลืองออกให้หมด ต้มให้สุก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ใบเตยหอมเช่นกัน นำมาหั่นชิ้นเล็ก ๆ นำไปต้มเพื่อเอาน้ำมาใช้ประโยชน์
3. เอาว่านหางจระเข้ผสมรวมกับน้ำเตยหอม น้ำเชื่อม ใส่เครื่องปั่น ตามด้วยน้ำแข็งทุบ ปั่นจนละเอียด เทใส่แก้ว ดื่มได้ทันที

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร ในวุ้นมีสารสำคัญออกฤทธิ์สมานแผล ช่วยเร่งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่อยู่รอบ ๆ แผล

คุณค่าทางยา ช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายเนื่องจากอ่อนเพลีย พักผ่อนน้อย ช่วยระบบขับถ่ายให้ปกติ

ข้อเสนอแนะ

1. สารสำคัญในวุ้นและน้ำเมือกจากว่านหางจระเข้นี้ ไม่คงตัว สรรพคุณของสารจะลดลงเรื่อยๆ ดังนั้นในการใช้ใบสด ต้องตัดออกมาจากต้นใหม่ๆ
2. ถ้าจะใช้วุ้นต้องปอกเปลือก ล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้หมด เพราะในน้ำยางมีสารที่ทำให้เกิดอาการคัน หรืออาจจะทำให้เกิดอาการแพ้ได้





น้ำอาร์ซี



ส่วนผสม

ข้าวแดงจากข้าวซ้อมมือ	2	กำมือ
ข้าวเหนียวซ้อมมือ	2	กำมือ
ข้าวสาลีเม็ด	1	กำมือ
ข้าวบาร์เลย์	1	กำมือ
ข้าวฟ่าง	1	กำมือ
ลูกเดือย	1	กำมือ
ลูกบัว	1	กำมือ
ข้าวโอ๊ต	1	กำมือ
น้ำเปล่า	2	ลิตร

วิธีทำ

1. นำลูกบัว, ลูกเดือย, ข้าวสาลี, ข้าวบาร์เลย์, ข้าวฟ่างมาต้มจนเดือด พอเดือดแล้วใส่ข้าวซ้อมมือ ข้าวเหนียวซ้อมมือ ข้าวแดง ตามลงไป
2. ต้มต่อไปจนเดือดอีกครั้ง จากนั้นใส่ข้าวโอ๊ตเป็นส่วนสุดท้าย เดือดแล้วปิดไฟ ปล่อยให้ข้าวต่าง ๆ นอนก้น แล้วตักแต่น้ำใส ๆ ดื่มร้อน ๆ หรืออุ่น ๆ ก็ได้
3. กากข้าวเอาไปทำข้าวต้มต่อ อาจเติมฟักทอง มันเทศ หรือเผือกลงไปก็ได้ ต้มจนข้าวเป็นยาง จึงยกลง (จากหนังสือ “กูแน่” ของดร.สาทิส อินทรกำแหง)

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร ช่วยบำรุงร่างกาย และแก้อาการอ่อนเพลีย ช่วยให้กินอาหารได้นอนหลับ

คุณค่าทางยา ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา








ชาสมุนไพร





น้ำกะเพราแดง

ส่วนผสม

ใบกะเพราแดงแห้ง	5 กรัม	(1 ช้อนชา)
น้ำเดือด	200 กรัม	(14 ช้อนคาว)

วิธีทำ

1. เอาใบกะเพราแดงสดมาล้างทำความสะอาด แล้วนำไปตากแดด 2-3 แดด จนแห้ง เก็บไว้ในกระป๋อง
2. เวลาชงเอากะเพราแดงแห้งใส่ในกระติกน้ำร้อนหรือชงกับน้ำ 1แก้ว ก็ได้ ทิ้งไว้ 5-10 นาที แล้วดื่มได้เลย

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ได้ดี









น้ำข่า

ส่วนผสม

ข่าแก่ตากแห้ง	20 กรัม	(5 แว่น)
น้ำร้อน	200 กรัม	(1 ถ้วยแก้ว)

วิธีทำ

1. เอาข่าแก่ที่ตากแห้งแล้วใส่ลงไปในถ้วยกาแฟ 4-5 แว่น
2. เอาน้ำร้อนเดือดใส่ลงไปค่อนถ้วย ปิดฝาถ้วย ทิ้งไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยดื่ม ควรดื่ม 2-3 ถ้วย ต่อวัน ก็ทำให้สบายท้องขึ้น หรือจะใช้ข่าสดก็ได้ 10-12 แว่น นำมาทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่มก็ได้

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา ช่วยขับลมได้อย่างดี เป็นการระบายลมออกมาจากลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว





น้ำดอกคำฝอย



ส่วนผสม

ดอกคำฝอยแห้ง	2-5 กรัม	(1 หยิบมือ)
น้ำเดือด	150 กรัม	(1 ถ้วยกาแฟ)

วิธีทำ

1. เอาดอกคำฝอยใส่ในถ้วยกาแฟ เทน้ำร้อนลงไป
2. เอาช้อนกาแฟคนให้เข้ากับน้ำร้อน จนกระทั่งน้ำเป็นสีแดงปนน้ำตาลสีจะเข้ม แล้วจิบดื่มช้าๆ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา ลดไขมันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง ช่วยขับเหงื่อ ช่วยระบายอ่อนๆ คนจีนใช้รักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด







น้ำฟ้าทะลายโจร

ส่วนผสม

ฟ้าทะลายโจรหั่น (ตากแห้ง)	15 กรัม (1 ช้อนชา)
ใบเตยหอมสดหั่น	15 กรัม (1 ช้อนคาว)
น้ำสะอาด	200 กรัม (14 ช้อนคาว)

วิธีทำ

1. เอาฟ้าทะลายหั่นตากแห้ง ใส่หม้อต้ม
2. เอาใบเตยหอมหั่นใส่ลงไปด้วย เพื่อสร้างความหอมและน่าดื่ม
3. ยกขึ้นตั้งบนเตาไฟ ต้มจนเดือด เคี่ยวจนงวด ยกลง เอากากออก แบ่งดื่มวันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา ช่วยโรคภูมิแพ้ได้ดี แก้ร้อนใน เจ็บคอ ตัวร้อน ปวดหัว ช่วยเจริญอาหาร









น้ำมะตูม

ส่วนผสม

มะตูมแห้ง	8 กรัม (2 ชิ้น)
น้ำตาลทราย	15 กรัม (1 ช้อนคาว)
น้ำเปล่า	240 กรัม (16 ช้อนคาว)

วิธีทำ

นำมะตูมแห้งมาล้างให้สะอาด ปิ้งไฟให้หอม นำไปใส่หม้อ เติมน้ำ ตั้งไฟเคี่ยวสักครู่ยกลงกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทรายตั้งไฟให้ละลาย ชิมรสตามชอบ ยกลง

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา เป็นยาระบาย ขับลม ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงธาตุ ทำให้ขับถ่ายดี และ เจริญอาหาร ขับเสมหะ แก้อาการร้อนในได้ดี







น้ำเห็ดหลินจือ

ส่วนผสม

เห็ดหลินจือแห้ง	6 กรัม (10 ชิ้น)
น้ำสะอาดอย่างน้อย	2 ลิตร (2 ขวดโค้กขนาด 1 ลิตร)

วิธีทำ

1. นำเห็ดหลินจือแห้งและน้ำสะอาดใส่ลงในหม้อเคลือบหรือหม้อดินยิ่งดี
2. ยกขึ้นตั้งบนเตาไฟ ต้มจนเดือด แล้วหรี่ไฟลงให้น้ำเดือดปุด ๆ ต่อไปประมาณ 15-20 นาที แล้วจึงยกลง
3. ควรดื่มน้ำสกัดจากเห็ดที่มีอุณหภูมิเท่าอุณหภูมิร่างกาย ให้ดื่มแทนน้ำได้ทั้งวัน (ดื่มเพื่อสุขภาพ)

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางยา

สารอาหารที่มีอยู่ในเห็ดหลินจือ จะเข้าไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ให้ทำหน้าที่ปกติ และสามารถต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ต้านการจับตัวของลิ่มเลือด รวมทั้งลดน้ำตาลในเลือด ฯลฯ

เป็นยาอายุวัฒนะ มีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายเกือบทุกระบบของร่างกาย เช่น

- ระบบไหลเวียนของโลหิต เช่น โรคที่เกิดจากการมีโคเรสเตอรอลในเลือดสูง เส้นเลือดอุดตัน หลอดเลือดแข็งตัว ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดสูง โรคหัวใจ และรอบเดือนไม่ปกติของสตรี
- ระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอักเสบ ลำไส้อักเสบ ท้องผูก ทางเดินอาหารอักเสบเรื้อรัง ริดสีดวงทวาร
- โรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
- โรคอื่น ๆ เช่น โรคตับอักเสบ โรคไขข้ออักเสบ โรคอ้วน อัมพาต อัมพฤกษ์ โรคไตอักเสบ โรคปวดหัวข้างเดียว นอนไม่หลับ และโรคเครียด





บทสรุป

น้ำสมุนไพรเป็นน้ำดื่มแปรรูปจากผัก ผลไม้ และธัญพืช หาได้ตามฤดูกาลต่างๆ ซึ่งให้ประโยชน์ ต่อร่างกายมากมาย เช่น แก้อาการกระหายน้ำ ทำให้ ร่างกายกระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา และช่วยลดสารพิษจากร่างกายเป็นต้น

การดื่มน้ำสมุนไพร ควรดื่มจากน้ำสมุนไพรที่ทำขึ้นเอง เพราะสะอาด ถูกสุขลักษณะ รสชาติถูกปากและประหยัดอีกด้วย นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำสมุนไพรให้หลากหลาย เหมาะสมกับสภาวะร่างกาย และความต้องการของแต่ละบุคคล ก็จะช่วยให้ร่างกายเกิดสภาวะสมดุลย์ ทำให้สุขภาพดีในที่สุด

ภาคผนวก



ราศีเกิดกับน้ำสมุนไพร

ในทางโหราศาสตร์ได้จัดแบ่งราศีเกิดของคนเราตามการหมุนของดวงอาทิตย์ไว้ 12 ราศี แต่ละราศีจะเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของแต่ละคน และมีผลต่อร่างกายของคนเราซึ่งประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ บุคคลแต่ละคนจะมีธาตุหนึ่งธาตุใดในร่างกายเด่นชัดออกมา และจะแสดงออกเป็นบุคลิก นิสัย ใจคอ อารมณ์รวมทั้งพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลได้ ซึ่งราศีเกิดแต่ละคนสามารถพิจารณาจากวันเดือนเกิดของตัวเองได้ ดังนี้

ผู้ที่เกิดราศีเมษ ระหว่างวันที่ 13 เมย. - 13 พค. **ราศีเกิดเป็น ธาตุไฟ**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีเมษ)

ผู้ที่เกิดราศีพฤษภ ระหว่างวันที่ 14 พค. - 14 มิย. **ราศีเกิดเป็น ธาตุดิน**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีพฤษภ)

ผู้ที่เกิดราศีเมถุน ระหว่างวันที่ 15 มิย. - 15 กค. **ราศีเกิดเป็น ธาตุลม**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีเมถุน)

ผู้ที่เกิดราศีกรกฎ ระหว่างวันที่ 16 กค. - 16 สค. **ราศีเกิดเป็น ธาตุน้ำ**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีกรกฎ)

ผู้ที่เกิดราศีสิงห์ ระหว่างวันที่ 17 สค. - 16 กย. **ราศีเกิดเป็น ธาตุไฟ**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีสิงห์)

ผู้ที่เกิดราศีกันย์ ระหว่างวันที่ 17 กย. - 16 ตค. **ราศีเกิดเป็น ธาตุดิน**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีกันย์)

ผู้ที่เกิดราศีตุลย์ ระหว่างวันที่ 17 ตค. - 15 พย. **ราศีเกิดเป็น ธาตุลม**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีตุลย์)

ผู้ที่เกิดราศีพิจิก ระหว่างวันที่ 16 พย. - 15 ธค. **ราศีเกิดเป็น ธาตุน้ำ**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีพิจิก)

ผู้ที่เกิดราศีธนู ระหว่างวันที่ 16 ธค. - 13 มค. **ราศีเกิดเป็น ธาตุไฟ**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีธนู)

ผู้ที่เกิดราศีมังกร ระหว่างวันที่ 14 มค. - 12 กพ. **ราศีเกิดเป็น ธาตุดิน**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีมังกร)

ผู้ที่เกิดราศีกุมภ์ ระหว่างวันที่ 13 กพ. - 13 มีค. **ราศีเกิดเป็น ธาตุลม**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีกุมภ์)

ผู้ที่เกิดราศีมีน ระหว่างวันที่ 14 มีค. - 12 เมย. **ราศีเกิดเป็น ธาตุน้ำ**
(หรือผู้มีลัคนาอยู่ราศีมีน)

ธาตุดิน มักชอบดื่มน้ำผักและผลไม้ที่มีรสฝาด, รสหวาน, รสมัน และรสเค็ม

- **รสฝาด** เช่น น้ำฝรั่ง, น้ำมะตูม, น้ำกระท้อน, น้ำมะกอก, น้ำมะขามป้อม, น้ำลูกหว้า
- **รสหวาน** เช่น น้ำแตงโม, น้ำมะละกอ, น้ำกล้วยหอม, น้ำขนุน, น้ำเงาะ, น้ำน้อยหน่า, น้ำละมุดฝรั่ง, น้ำลำใย, น้ำอ้อย
- **รสมัน** เช่น น้ำกระจับ, น้ำข้าวโพด, น้ำฟักทอง, น้ำแห้ว
- **รสเค็ม** เช่น เกลือ

ธาตุน้ำ มักจะชอบดื่มน้ำผักและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว รสขม

- **รสเปรี้ยว** เช่น น้ำมะขาม, น้ำมะนาว, น้ำกระเจี๊ยบแดง, น้ำมะยม, น้ำส้มโอ, น้ำมังคุด, น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด,

น้ำส้มเขียวหวาน, น้ำลังสาด, น้ำลิ้นจี่, น้ำเชอรี่, น้ำองุ่น, น้ำชมพู่, น้ำทับทิม, น้ำพุทรา, น้ำสตอเบอรี่, น้ำมะขวิด, น้ำมะปราง, น้ำมะเฟือง, น้ำมะไฟ, น้ำมะม่วง,

- **รสขม** เช่น น้ำมะระขี้นก, น้ำเห็ดหลินจือ, น้ำใบบัวบก

ธาตุลม มักจะชอบดื่มน้ำผักผลไม้ที่มีรสเผ็ดร้อน

- **รสเผ็ดร้อน** เช่น น้ำกระเพราแดง, น้ำขิง, น้ำข่า, น้ำตะไคร้

ธาตุไฟ มักชอบดื่มน้ำผักและผลไม้ที่มีรสหอมเย็น (สุขุม) รสจืด

- **รสหอมเย็น (สุขุม)** เช่น น้ำลูกเดือย, น้ำเม็ดแมงลัก, น้ำอาร์ซี, น้ำแตงไทย, น้ำมะพร้าว, น้ำรากบัว, น้ำลูกจาก, น้ำลูกตาลอ่อน
- **รสจืด** เช่น น้ำผักคะน้า, น้ำผักตำลึง, น้ำแตงกวา, น้ำคื่นช่าย น้ำดอกคำฝอย, น้ำว่านหางจระเข้, น้ำกระหล่ำปลี, น้ำผักกวางตุ้ง

สรุป ไม่ว่าจะเกิดราศีใดก็ตาม ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำสมุนไพรเฉพาะธาตุราศีเกิดของตัวเองเท่านั้น แต่ควรดื่มน้ำสมุนไพรรสชาติอื่น ๆ ด้วย เพราะถ้าหากเราดื่มน้ำสมุนไพรตามธาตุหนึ่งธาตุใดน้อยหรือมากเกินไป จะทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยได้เช่นกัน ดังนั้นควรดื่มน้ำสมุนไพรครบทั้ง 4 ธาตุ เพื่อช่วยให้ร่างกายได้สารอาหารหลาย ๆ ชนิด



บรรณานุกรม

กล้า อิศราภิรมย์. **แคฟเฟอินในชา และกาแฟที่จำหน่ายในตลาด.** โภชนาการสาร ปีที่ 23 ฉบับที่ 4 ต.ค.-ธ.ค. 32 โรงพิมพ์อักษรสมัย.

คณะอนุกรรมการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน **อาหารสมุนไพร** : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2529.

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณา, กรุณา วงษ์กระจ่าง. **การศึกษาปริมาณวิตามินซีในน้ำผลไม้,** โภชนาการ ปีที่ 19 ฉบับที่ 1 ม.ค.-มี.ค. มิตรนราการพิมพ์, 2538.

ปัจจุบัน เหมหงษา **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก 2541.

ประเสริฐ สุวัณณุสส์ และคณะ. **ข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน และแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย.** โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532

พเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ. **น้ำสมุนไพร,** : สำนักพิมพ์เมดิคัล มิเดีย พิมพ์ครั้งที่ 1, 2534

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิโตโยต้า ประเทศไทย **มหัศจรรย์ผัก** 108. กรุงเทพฯ, ธันวาคม 2540

ยุวดี จอมพิทักษ์. **เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ,** : สำนักพิมพ์หอสมุดกลาง 09, 2540

วิสิฐ จะวะสิต. **น้ำผลไม้,** : เอกสารประกอบการบรรยายในการประชุมเชิงปฏิบัติการ คลินิกโภชนาการ, มกราคม 2536

ศักดิ์ บวร. **น้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ,** : บริษัท โอเอ็นจีการพิมพ์ จำกัด, หน้า 31-84, 2541

ศิริวรรณ สุทธจิตต์. **ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติเพื่อสุขภาพ,** เล่มที่ 1 : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หน้า 152-157, 2540

สมนึก ชีวาเกียรติยิ่งยง และคณะ. **เห็ดหลินจือในการรักษาโรค,** : งานวิจัยโรงพยาบาลแมใจ พะเยา, สำนักพิมพ์วิชา จำกัด, 2540

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. **ผักพื้นบ้าน,** : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก หน้า 38-50, 2538

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. **ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน,** : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, หน้า 10-15 , 2537

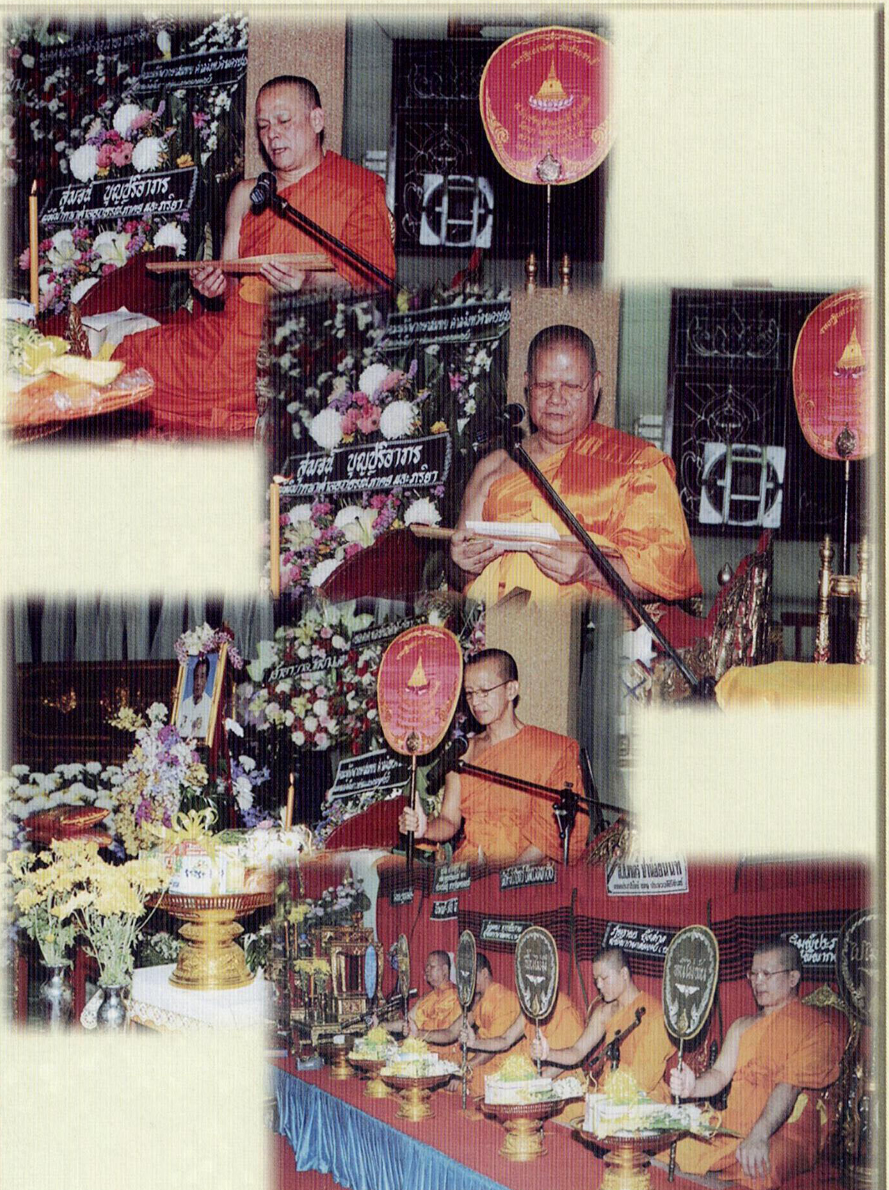
สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. **สมุนไพรใกล้ตัว,** : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532

สาทิศ อินทรกำแหง. **กูแน่,** บริษัทอัมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2541

สุวิมล ดวงมี และคณะ. **น้ำดื่มสมุนไพร,** : ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 1 กรมอนามัย, 2539



พวงหรีดของแขกผู้มีเกียรติ



ภาพ พระสงฆ์แสดงพระธรรมเทศนาในวันสวดพระอภิธรรม



ภาพ แม่ชีสวดบังสุกุล ในวันสวดพระอภิธรรม



ภาพ นางลำได้แสดงละครให้พ่อ



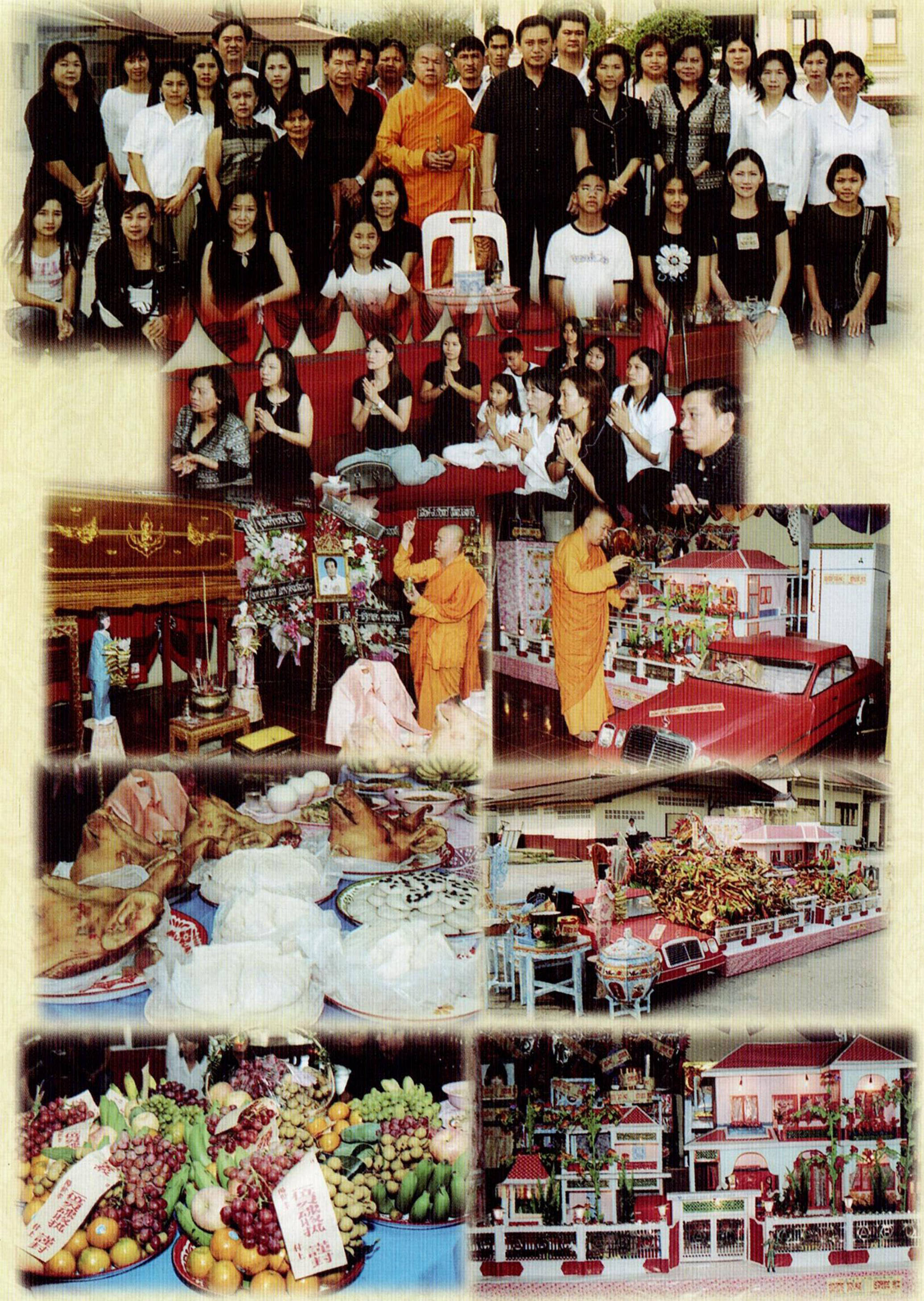
ภาพแขกผู้มีเกียรติร่วมงานสวดพระอภิธรรม



ภาพ ผู้ที่ร่วมทำบุญในวันสวดพระอภิธรรม (ส่วนหนึ่ง)



ภาพสวดพระอภิธรรมทุกๆ วันพระขณะเก็บร้อยวัน



ภาพ บุตร - ธิดา จัดส่งของใช้และเงินทองตามประเพณีจีน เพื่อไม่ให้บกพร่อง

รายชื่อผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม

กำหนดสวดพระอภิธรรมบำเพ็ญกุศลศพ

คุณพ่อองเจริญ แตงจุ้ย อายุ ๗๙ ปี

❋ (งดเงินช่วย)

วันพุธ	๒๕ ม.ค.๔๙	บุตร-ธิดา-ญาติๆ คุณพ่อองเจริญ แตงจุ้ย	เจ้าภาพ
วันพฤหัส	๒๖ ม.ค.๔๙	คณะผู้พิพากษาสมทบแผนกคดีเด็กและเยาวชน จ.นครปฐม-สโมสรโรตารี่นครปฐม	" "
		นางสุ้ย สูญจันทร์ และครอบครัว - กลุ่มเดินรถ ๘๓-๙๙๗-ครอบครัวลีระคีริ	" "
		และ ชมรมรถร่วมภาคใต้ และ พล.ต.ต.สุขุม เทียมกลิ่น	" "
วันศุกร์	๒๗ ม.ค.๔๙	บริษัทลิกไนท์ทัวร์-คุณจันทร์เพ็ญ แตงจุ้ย-ลูกหลาน และ ส.ภ.ต.ลาดใหญ่	" "

- กองบังคับการตำรวจภูธร จังหวัดสมุทรสงคราม-สถานีตำรวจนครบาลบางขุนเทียน +
- กต.ตร.สน บางขุนเทียน, ครอบครัวเขมะประสิทธิ์

กำหนดสวดพระอภิธรรมบำเพ็ญกุศลศพ จากนั้นเก็บ ๑๐๐ วัน พระราชทานเพลิง

วันเสาร์ ๒๘ ม.ค.๔๙	ภ ป.ร.รุ่น ๑๓ และ ร.ต.อ.ดร. เฉลิม อยู่บำรุง	เจ้าภาพ
	นายร้อยอบรม	" "
วันอาทิตย์ ๒๙ ม.ค.๔๙	วัดบางแขม, ครอบครัวสุวรรณ เกษการ, ครอบครัวทรัพย์วรา	" "
วันจันทร์ ๓๐ ม.ค.๔๙	คุณนภาพร ดีฉ่ำ และครอบครัว-ครอบครัวเที่ยงตรง, พระครูพิศาลสมุทรกิจ,+	
- เจ้าคณะตำบล ลาดใหญ่	นักเรียนเตรียมทหาร ๒๐๓๖-นักเรียนนายร้อยตำรวจรุ่น ๓๖	" "

- เคลื่อนศพไปศาลาเขาวนปรีชา (แอร์) เวลา ๒๑.๐๙ น.

วันอังคาร ๓๑ ม.ค. ๔๙ เวลา ๑๐.๓๐ น. ถวายภัตตาหารเพล พระ-เณรหมดศาลาเขาวนปรีชา (แอร์)

- บ.แกรนด์โรยัล พร็อพเพอร์ตี้, เวลา ๑๙.๓๐ น. สวดพระอภิธรรม วัดห้วยจระเข้ เจ้าภาพ

และสวดพระอภิธรรมทุกๆ วันพระ จนครบ ๑๐๐ วัน แล้วพระราชทานเพลิง

รายนามผู้ร่วมทำบุญในการสวดพระอภิธรรม
คุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย

- กต.ตร.และที่ปรึกษา สน.บางขุนเทียน
- กลุ่มเดินรถ 83-997
- ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดสมุทรสงคราม
- ข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรลาดใหญ่
- คณะผู้พิพากษาสมทบศาล จ.นครปฐม แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
- ครอบครัว เที่ยงตรง
- ครอบครัวเขมะประสิทธิ์
- ครอบครัวลีระศิริ
- คุณจันทร์เพ็ญ แตงจุ้ย บริษัท ลิกไนท์ทัวร์
- เจ้าอาวาสวัดลาดปลาเค้า
- ชมรมรถร่วมภาคใต้
- คุณนภาพร ดีฉ่ำ
- นายรัตนชัย นิมิตาภรณ์ ผู้พิพากษาสมทบ
- บริษัท นิภาพล จำกัด
- คุณประเสริฐ สกุลเอี่ยมไพบูลย์ กต.ตร.สน.บางขุนเทียน
- พ.ต.ท.พศวัต แตงจุ้ยพร้อมด้วยน้อง ๆ
- พ.ต.อ.ชำนาญ เครือบัว และภรรยา
- พ.ต.อ.ประพนธ์ แกลโกศล รอง ผบก.น.9
- พ.ต.อ.วีวัฒน์ วรรธนะวิบูลย์ และภรรยา

- คุณพรชัย รวยกิตติ บ.แกรนด์โรยัล พร้อพเพอร์ตี้ จำกัด
- คุณพรพรหม นิ่มมานนท์
- พระมหาสมศักดิ์ รัตนปญูโท ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระงาม
- พล.ต.ต.วรศักดิ์ นพสิทธิพร และภรรยา
- คุณไพรินทร์ ตำกอบลาภ กต.ตร.สน.บางขุนเทียน
- คุณมานพ วรพิบูย์วิทย์ กต.ตร. สน.บางขุนเทียน
- ร.ต.อ.เฉลิม อยู่บำรุง
- วัดดอนเสาเกียด
- วัดธรรมศาลา
- วัดบางแขม และญาติโยม
- คุณวัลลภ สุทธิพิเชษฐ์ - ธัญลักษณ์ แตงจุ้ย
- คุณวีระพงศ์ ปานงาม
- สโมสรโรตารี นครปฐม นย.ขวัญชัย - วัชรี เจริยงประเสริฐ
- คุณเสงี่ยม บุญมีฤทธิ์ กต.ตร.สน.บางขุนเทียน
- หจก.โรงสีปฐมวิวัฒน์

รายนามผู้มอบพวงหรีด

คุณพ่อจงเจริญ แตงจุ้ย 25 มกราคม 2549

- กต.ตร. และที่ปรึกษา สน.บางขุนเทียน
- คุณกมล - คุณฉะอ้อน คุปตวัช
- คุณกรรณิการ์ ปัณฑวณิช ผู้พิพากษาสมทบ
- กลุ่มเดินรถ 83-997
- คุณกัมปนาท อานันทนะสุรวงศ์ (ผู้พิพากษาสมทบ)
- คุณเกษมศักดิ์ - คุณศิริวรรณ ศรีวิญญูนนท์
- คุณแกละ บุญเกิด สามร้อยยอด
- คุณโกวิทย์ ธารณา ที่ปรึกษาผู้ว่า กทม.
- ข้าราชการตำรวจ ทางหลวงนครปฐม
- ข้าราชการตำรวจ สน.เพชรเกษม
- ข้าราชการตำรวจ สภ.ต.ลาดใหญ่
- คณะผู้พิพากษาสมทบนครปฐม (แผนกคดีเด็กและเยาวชน)
- ครอบครัวกันตะเพ็ง ครอบครัวสวัสดี
- ครอบครัวเจ้เซียง
- ครอบครัวลีระศิริ
- ครอบครัวสูญจันทร์
- ครอบครัวเหล่าทวีทรัพย์
- คุณง้วน - คุณเสาวนีย์ คณาปราชญ์
- จ.ส.อ.สมบัติ อย่าเคลิ้มจิตร(จ่าโต)
- คุณจิตทวี - คุณพรพรรณ พงษ์ขวัญ

- คุณจิระ - คุณชมกร ยันตรีสิงห์ สากลการพิมพ์
- เจ้าอาวาสวัดบางแขม
- ชมรมรถร่วมภาคใต้
- คุณชัยศรี - คุณภัทรา เพชรทอง
- คุณชัยศิริ - คุณจารุวรรณ วัฒนสกลพันธุ์
- ร้านดอยคำ หน้า ม.ศิลปากร
- ชัยสินผ้าใบ
- คุณชาญณรงค์ ลีละศิริ
- คุณชาตรี เลิศศิริมงคลชัย ผู้พิพากษาสมทบ
- คุณชาติชาย - คุณอ้อยทิพย์ โฆษิตวัฒนฤกษ์
- ผู้ช่วยผู้พิพากษาศาลฎีกา
- ชุมชนประชานคร
- คุณชูเกียรติ วรสันตะติพงษ์ / ช.การช่าง บ้านโป่ง
- คุณชูลิต กตัญชลี สามร้อยยอด
- คุณไชยา - คุณจุไร สะสมทรัพย์ ประธานที่ปรึกษา รมต.กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- คุณไชโย เหลืองมาตรฐาน นายกเทศมนตรีนครชัยศรี
- คุณณรงค์ นุรักษ์เขและครอบครัว สามร้อยยอด
- คุณณรงค์ - คุณอุทัย วิมลรัตนศิลป์
- ดต.เรวัต - คุณสำรวย ปัญญาทรง
- ดต.อาวุธ - คุณเครือวัลย์ ครนิยม
- คุณทรงธรรม - คุณนิรมล เที่ยงตรง
- ทรัพย์ ไพศาล ทัวร์
- ทรัพย์ ไพศาล ไทร์

- ทีม เพชรบุรี
- ธ.ไทยพานิชย์ นครชัยศรี
- ธุรการคดี สน.บางขุนเทียน
- นครปฐมฮอนด้าคาร์
- นพ.ชัชวาล - คุณรัชนี ว่องวิวัฒน์ไวทยะ
- นพ.เมธา - คุณจรรยา วนาสิทธชัยวัฒน์
- คุณนภาพร ดีฉ่ำ
- นรต.รุ่น 36
- นลย.ยงยุทธ - แอนด์ สาคร ฐิติเบญจพล
- นักเรียนเตรียมทหาร 2036
- คุณนันทนา ธาราธีระภาพ ผู้พิพากษาสมทบ
- คุณนันทพัทธ์ - คุณประภา อริวิชญ์ชนชาติ
- คุณนาถฤดี นิติสาโรจน์ ผู้พิพากษาสมทบ
- นายธีระพล ศรีอุดมขจร ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลอาญาธนบุรี
- “นายศุภสิทธิ์ แตงจุ้ย (กุ่ย) (นายก อบต.ศรีษะทอง,
  สมาชิก อบต.ศรีษะทอง)”
- นายสมพันธ์ โชคชมิตต์กุล ผู้จัดการบริษัท ไทยเดินรถ จำกัด
- นายโสภณ แซ่ลิ้ม
- นายเหลือง - นางวา สุวรรณเกษการ
- นาวาอากาศเอก จตุพร โปร่งปรีชา
- คุณนิพนธ์ - คุณทัศนีย์ โกศลสมบูรณ์
- บมจ.ธนาคารกรุงไทย นครปฐม
- บริษัท เควีพี เซ็นเตอร์ (1988) เกษม - นิตยา เขมวราภรณ์
- บริษัท ซี-นอน ไฟร์ จำกัด คุณโชคชัย สุวรรณทัศน์

- บริษัท ไทยเดินรถ จำกัด
- บริษัท ธนบุรีประกอบยนต์
- บริษัท นครศรีราชาทัวร์ จำกัด
- บริษัท นิภาพล จำกัด
- บริษัท เบนซ์เพชรรัตน์ จำกัด พิชิต - สุรีรัตน์ พาวิทยาลาภ
- บริษัท เฟื่องทรัพย์ จำกัด สมบูรณ์ - กนกภรณ์ พีรพัฒน์กุล
- บริษัท เมืองมะพร้าว จำกัด หจก.เอกชัยออยส์ (ลาดใหญ่)
- บริษัท รอยัลอินดัสตรีส์ จำกัด แผนก VENDORCONTROL
  บรรชัย - พนศิริ ว่องวัชรินทร์
- บริษัท วีซีออโต้ชัตเตอร์ จำกัด วิชัย - ณิชนันท์ โกสมนึก
- บริษัท วีพีพลาสท์ จำกัด
- บริษัท สุวรรณนทีขนส่ง จำกัด
- บริษัท อาร์ด มาวิน กรุ๊ป จำกัด
- บริษัท อีซูซุตั้งเซียฮวดนครปฐม จก. สาขาสระกระเทียม - บางเลน
  คุณพัลลภ - งามพรรณ เวศย์วรุตม์
- บริษัท ฮอนด้าสนามจันทร์ จำกัด
- คุณบุญสุข แสงเดือน
- คุณประเทือง กุหลาบ นักจัดรายการวิทยุ กองพล ปตอ.
- คุณประวัติ ปฐมานุรักษ์ สมาชิกสภาเทศบาลนครนครปฐม
- คุณประสงค์ เขมะประสิทธิ์ บริษัท พีเอสวาย เซอร์วิสจำกัด
- คุณประสงค์ สินทวีเลิศ
- คุณประสันต์ - คุณวนิดา เขมะประสิทธิ์ ประสิทธิ์ยนต์ ชุมแพ
- คุณประสาน รักษ์ไชยวรรณ
- คุณประสิทธิ์ ปทุมมารักษ์ สมาชิกวุฒิสภาจังหวัดนครปฐม

- คุณประสิทธิ์ เขมะศิริ P.S.Y
- คุณประเสริฐ - คุณแสวง อินทนชิฑุจย์
- คุณประเสริฐ - คุณสุวานีย์ จินตยังกุล
- ปั๊มดาวนครชัยศรี
- ป๋าตู่ ศาสวัฒนโรจน์และครอบครัว
- ผญ. จำลอง - คุณน้ำฝน แดงอ่ำ หมู่ 5 ต.บางแขม
- ผญ.เพิ่มพงษ์ วงศ์สีทอง ผช.ธงชัย ปัญจมาศิริ หมู่ 6 ไร่ใหม่ ผช.บรรจง สวรรณนัง
- ผญ.สมบัติ พันธ์บำรุง ม.5 ต.นครปฐม
- ผอ.สรรเสริญ ศรีวิบูลย์ ศูนย์การท่องเที่ยวกีฬา จว.นครปฐม
- เผือก กล่องเงินและพี่น้อง สามร้อยยอด
- พ.ต.ต.นิติ สัมฤทธิ์เดชขจร
- พ.ต.ต.ประสาธน์ เขมะประสิทธิ์ สว.สส.ศตม. ภ.กลาง
- พ.ต.ต.ยุทธชัย - ชนิตา มีสายมงคล (แฟนคุณจิ๋ม)
- พ.ต.ต.ศรีศักดิ์ คัมภีรญาณ นายตำรวจติดตามรัฐมนตรีอุตสาหกรรม
- พ.ต.ต.สมเกียรติ เฉลิมเกียรติ ผู้ช่วย นว.สบ. 9
- พ.ต.ท.ถาวร - อุไร พูลสุขโข
- พ.ต.ท.บุญส่ง นามกรณ์ รอง ผกก.ป.สน.เพชรเกษม
- พ.ต.ท.พศวัต แตงจุ้ย พร้อมน้อง ๆ
- พ.ต.ท.ไพฑูรย์ พิทักษ์ธรรม สว.จราจร สน.บางขุนเทียน
- พ.ต.ท.วสันต์ เกศะรักษ์ รอง ผกก.6 บก.ป.
- พ.ต.ท.ศักดา ขำโพธิไทย รอง ผกก.จราจร บางขุนเทียน
- พ.ต.ท.ศุภัทร ศุภกำเนิด สว.สส.สน.บางขุนเทียน
- พ.ต.ท.สิทธิชัย ลีลาสวัสดิ์ รอง ผกก. หน.สภ.ต.ลาดใหญ่

- พ.ต.ท.อภิรัต นิยมการ ผกก.ตรวจราชการ 4 จ.ตร.
- พ.ต.อ.ชำนาญ เครือบัว รองผู้บังคับการตำรวจนครบาล
- พ.ต.อ.ธีรศักดิ์ สุริวงศ์ ผกก.สน.บางขุนเทียน
- พ.ต.อ.ประพนธ์ แกลโกศล รองผู้บังคับการตำรวจนครบาล 9
- พ.ต.อ.ประเสริฐ พัฒนาดี ผกก.4 บก.ป.
- พ.ต.อ.มานูญ เชวงเกียรติ ผกก.สภ.อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี
- พ.ต.อ.วิวัฒน์ วรรธนะวิบูลย์ รองผู้บังคับการตำรวจนครบาล
- พ.ต.อ.สมชาย โพธิ์เย็น
- พ.ต.อ.สักลฉัฐ กิตติขจร รองผู้บัคับการตำรวจนครบาล
- พนักงาน บริษัท ไนท์สปีด์
- พนักงานสอบสวน สน.บางขุนเทียน
- คุณพรชัย รวยกิตติ ประธานกรรมการบริหารแกรนด์โรยัลพร็อพเพอร์ตี้
- คุณพรประภา ณัฐวุฒิ (โอ้ย)
- พระปฐม 5/8 (ชลบุรี - นครปฐม)
- พล.ต.ต.จิรสิทธ์ มหิทรเทพ รองผู้บัญชาการประจำ
  สนง.ตำรวจแห่งชาติ
- พล.ต.ต.นเรศ นันทโชติ ผู้บังคับการตำรวจภูธรจังหวัดสมุทรสงคราม
- พล.ต.ต.มล.พันธ์ศักดิ์ - ณัฐวราพร เกษมสันต์
- พล.ต.ต.วรศักดิ์ นพสิทธิพร ผู้บังคับการตำรวจนครบาล 9
- พล.ต.ต.สุขุม เทียมกลิ่น อดีต รองผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค 2
- พล.ต.อ.เสรีพิศุทธ์ เตมียาเวส จเรตำรวจแห่งชาติ
- คุณพันทวี - คุณวิภา เลิศวิเศษ
- คุณพิทักษ์ - คุณศิริวรรณ สวนใบส้ม
- คุณพิมพ์ประภา ตันตะโนณิ ผู้อำนวยการศาลแขวงจังหวัดนครปฐม

- คุณเพ็ญ นภาพร นักจัดรายการวิทยุ กองพล ปตอ.
- คุณโพธิ์ ไทยพุ่ม สามร้อยยอด
- คุณไพฑูรย์ - คุณณัฐกาญจน์ ตุงคเศรวงศ์
- คุณไพรัตน์ ก้องภักดีสุข โรงงานแปรรูปสุกรตาก้อง
- คุณภัทราพร ยิ่งสกุล ผู้พิพากษาสมทบ
- คุณมงคล - คุณจุไรรัตน์ สูติวราพันธ์
- คุณมนตรี กฤตานุสาร + ครอบครัว สามร้อยยอด
- คุณเมธา - คุณอติวรรณ จิรบวรวิสุทธิ์
- คุณเยาวลักษณ์ เพชรพัชรพิสุทธิ์ ผู้พิพากษาสมทบ
- ร.ต.อ.ดร.เฉลิม อยู่บำรุง
- ร.ต.อ.วิจารณ์ บัวทองสิงห์ ผจก.โครงการรบ้านสวนรวยกิตติ
- ร.ท.รณรงค์ แอนด์ สิริแข กุลมุติวัฒน์
- ร.ท.รนิทัศน์ แอนด์ อรอุมา สุสัณฐิตพงษ์
- คุณรอบรู้ วิริยะพันธุ์
- คุณรัตนชัย นิมิตราภรณ์ ผู้พิพากษาศาลสมทบ ศาลจังหวัดนครปฐม ราชวิทย์ 13
- ร้านดอกไม้พรพฤทษา (ไล้)
- ร้านนมสะพานเกวียน (ไก่)
- ร้านฝนบูติค
- ร้านสามหนุ่มนำโชค (บังปีน)
- ร้านเหมือนฝัน ไร่ใหม่ สามร้อยยอด
- คุณเรืองศิริ - คุณศรีนวล AP พลาสติค
- โรงน้ำแข็งพิชัยวัฒน์
- โรงพยาบาล เทพากร

- โรงเรียน วัดดอนเสาเกียด
- โรงเรียน วัดบางแขม
- โรงสีทวีพัฒนา
- โรงหล่อพระดอนเสาเกียด
- โรตารี่นครปฐม
- คุณลัดดาวัลย์ เภตรานุรักษ์ (ชุมแพ)
- ลิ่กไนท์ทัวร์ + นครศรีร่มเย็น ทัวร์
- ลิ้วรพันธ์ชัย
- คุณเล็ก - คุณบังอร บุญอยู่ ไร่ใหม่
- คุณวณี จิระวัฒนชัย บริษัท เจซ์เลส จำกัด
- คุณวรยุทธ - บุญนาค คลังสุภาวิพัฒน์
- คุณวราพร อรรถชิตวาทิน
- คุณวสันต์ - คุณสวรินทร์ นิ่มนวลพานิช
- วัดธรรมศาลา - คณะกรรมการ
- คุณวันขัย - คุณวนิดา กฤษฎามหาสกล บ.นครไทยเซรามิค จำกัด
- ว่าที่ ร.ต.สามารถ พจน์มนต์ปิติ พร้อมครอบครัว
- คุณวิชัย ลักษณเกียรติ รองผู้จัดการบริษัทขนส่ง จำกัด
- คุณวิชิต - คุณศิริพร จงวิชิต
- คุณวิมล - คุณมณี นิยะบุญ (เจ้ดำ)
- คุณวิโรจน์ - คุณกัญญา สุขถาวร
- คุณวิวัฒน์ - คุณนัยนา รุจิวิพัฒน์
- คุณวีรเจตน์ วิชชะประเสริฐ ผู้พิพากษาสมทบ
- คุณเวรณี เล้าอรุณ (ผู้พิพาษาสมทบ)
- ไวยาวัจกรวัดห้วยจระเข้

- ศ.วิริยะ นามศิริพงษ์พันธุ์
- คุณศรายุทธ - ผญ. นุจรี ศรีคงอยู่
- ศรีนคร สรรพสินค้า
- ศาลจังหวัดนครปฐม
- คุณศิริชัย - คุณวิชชุดา ศิริชื่นวิจิตร ผู้ช่วยผู้พิพากษาศาลฎีกา
- ส.จ.บัญชา(เล๊ยะ) ปักษาทอง
- สก.สุพิน คล้ายนก
- สนง.ทนายความธรรมวิรัช
- สนง.ทนายความสุขุม ธารณธรรม
- คุณสม ดาวเรือง (ระยอง)
- คุณสมจิตร์ คิ้มแหน
- คุณสมจิตร มากรอด (เล็กปลา) คุณศุภกฤต สุนทรชัชเวช (โป)
- คุณสมจิตร วาสบุญมา
- คุณสมชาย รื่นรวย สมร้อยยอด
- คุณสมชาย - คุณสุรีย์พร คนใหญ่ สมสุขการพิมพ์
- คุณสมศักดิ์ - คุณณัฐชนา เอนก
- สระบัวบริการ (คุณธรรมนูญ - คุณรัศมี สุวรรณนที)
- สวนอาหารคำหยาด สโรชคริษฐ์ พรหมอักษร
- สส.ชาญชัย ปทุมารักษ์ นางผจงจิต ปทุมมารักษ์ (สส.จังหวัดนครปฐม)
- สส.มนตรี ปานอยินนท์ (สส.จังหวัดประจวบคีรีขันท์)
- สส.สุวัฒน์ ม่วงศิริ
- สากลฟาร์มา

- คุณสารทิส - คุณสมหมาย พงษานานุรักษ์ บมจ.ธนาคารหลวงไทย สาขานครปฐม
- คุณสุกิจ พูนศรีเกษม (สำนักงานกฎหมาย)
- คุณสุชาติ เข็มหนู (แอ็ด) และครอบครัว
- คุณสุชิน รุ่งสว่าง (ดอนเสาเกียด)
- คุณสุทธิชัย - คุณจันทร์เพ็ญ บุญอยู่วัฒนะ อ้วน(อู่เจียมโชติวัฒน์)
- คุณสุทิน โฆษพงศา ผู้พิพากษาสมทบ
- คุณสุนทร - คุณสมพัฒน์ - คุณเสรินทร์ แก้วพิจิตร
- คุณสุพจน์ บุญปริอาทร ผู้พิพากษาศาลอุธรณ์ภาค 9 และ ภรรยา
- คุณสุพร ถาวรประดิษฐ์
- คุณสุภาพร สำเภาเงิน ผู้พิพากสมทบ
- คุณสุวรรณา ตานะโก ผู้พิพากษาสมทบ
- คุณสุวิทย์ กาญจนะ สมาชิก อบต.บางแขม
- คุณสุวิทย์ ธารณธรรม
- คุณเสกสันต์ - คุณเสน่ห์ อำสุข (บ้านใหม่ บ้านโป่ง)
- คุณเสริม เดชเพิ่ม
- แสงเจริญ (เอ๋)
- หจก.น้ำพริกแม่ศรี คุณประสิทธิ์ - คุณวราพร นิยมทรัพย์
- หจก.บ้วนสุนโอสถ 1-2
- หมอปริญญา - หมอสิรินาท อุทิศชลานนท์
- หมึก จิ๋วพานิช - ครอบครัว สามร้อยยอด
- เหรียญชัย ท่อไอเสีย
- อ.กนกกัณฑ์ เจริญลักษณ์ โรงเรียนวัดพระปฐมเจดีย์
- อน.คำนวณ - คุณมาลินี ไพโรจน์สถาพร

- อน.พิบูลย์ แอนด์ สุมาลี ผดุงศรีสวัสดิ์
- อน.พูลศักดิ์ - คุณอุไร ตุงคเศรวงศ์
- อน.อนันต์ - คุณมณฑิรา ทรงวิทยา
- คุณอนัญญา บุญมี
- อบต.ท่ากระชับ
- คุณอรนิภา ปทุมารักษ์ ผู้พิพากษาสมทบศาล จังหวัดนครปฐม
- คุณอรุณ - คุณวรรณา เลียวศรีสุข
- คุณอวยพร กตัญชลี สามร้อยยอด
- อาจารีย์ ปฐมศิระโรจน์ ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดนครปฐม แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
- อาพุด ฉิ่มกล่อม (โรงน้ำแข็งจำนงค์)
- คุณอารีย์วรรณ จิระประกอบชัย (ผู้พิพากษาสมทบ)
- อี๊ป้อ - อี๊ป้อลั้ง (ร้านกระดาษ)
- คุณอุดม - ปราณี คณาปราชญ์
- คุณอุดมชัย - คุณน้อย งามจารุกิจ รองนายกเทศมนตรีนครนครปฐม
- อู่ ประณีตยนตร์
- อู่ สมบัติการช่าง (บ้านโป่ง)
- อู่สมคิดการช่าง
- คุณเอกพันธ์ คุปตวัช และกลุ่มสันติธรรม
- คุณฮารูล มูหมัดอาลี คณะกรรมาธิการตำรวจสภาผู้แทนราษฎร



สุดท้ายของร่างพ่อ จะเชิญอัฐฐิมาไว้ที่พระปรางแห่งนี้
ณ วัดห้วยจระเข้และจะไหว้ทุกวันพระ

พิมพ์ที่ บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด
๒๔๘/๔๗ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
ไทรศัพท์ ๐ ๒๘๘๕ ๔๙๓๒-๔ แฟ็กซ์ ๐ ๒๔๓๕ ๒๗๙๔

